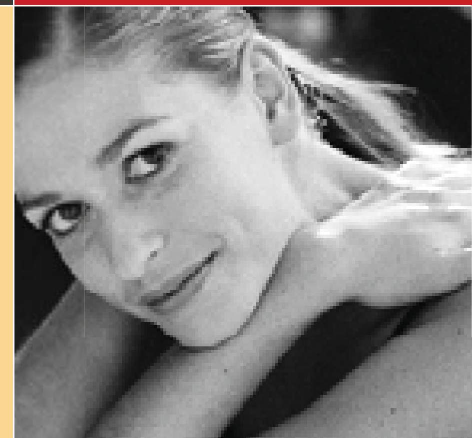
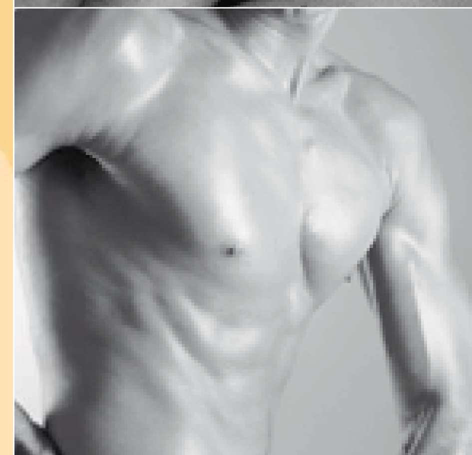

crane®

ERGOMETER

Ergomètre · Ergometro

Artikel-Nr. 35001
N° de réf. 35001
N. art. 35001
Cikkszám 35001
Št. art. 35001





- Montageanleitung
- Bedienungsanleitung
- Trainingsanleitung

- Notice de montage
- Notice d'utilisation
- Notice d'entraînement

- Istruzioni di montaggio
- Istruzioni per l'uso
- Istruzioni per l'allenamento

- Szerelési utasítás
- Kezelési utasítás
- Edzési utasítás

- Navodila za montažo
- Navodila za uporabo
- Navodila za vadbo

11/2010

Bei kommerzieller Nutzung des Gerätes schließt der Hersteller jegliche Garantie- und Gewährleistungsansprüche seitens des Kunden aus!
En cas d'utilisation commerciale de l'appareil, le constructeur exclut toute exigence de garantie vis- à-vis du client !
Per l'uso commerciale dell'apparecchio il produttore declina ogni responsabilità e qualsiasi richiesta di intervento in garanzia da parte dell'utente!
A berendezés kereskedelmi felhasználása esetén a gyártó a felhasználó minden garanciális és szavatossági igényét kizárja!









crane®

Symbol-Erklärung
Explication des symboles/Legenda/ Jelmagyarázat/Razlaga simbolov



HINWEIS: Macht Sie beim Lesen der Bedienungsanleitung auf wichtige Informationen und Hinweise aufmerksam.

REMARQUE: Attire l'attention du lecteur de la notice d'utilisation sur des informations et des remarques importantes.

INDICAZIONE: Questo simbolo richiama l'attenzione su informazioni ed indicazioni importanti durante la lettura del manuale di istruzioni.

FONTOS: ez a jel a használati utasításban a lényeges információkat és hivatkozásokat jelzi

NAMIG: Pri branju navodil za uporabo vas opozori na pomembne informacije in napotke.



ACHTUNG: Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Schäden am Gerät.

ATTENTION: Contient des remarques importantes pour éviter des dommages sur l'appareil.

ATTENZIONE: Questo simbolo riporta indicazioni importanti per evitare di danneggiare l'apparecchio.

FIGYELEM: Fontos utasítások a készülék károsodásának elkerülésére

POZOR: Vsebuje pomembne napotke za preprecitev okvar na napravi.



WARNUNG: Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Personenschäden (Verletzungen).

AVERTISSEMENT: Contient des remarques importantes pour éviter des dommages corporels (blessures).

AVVERTENZA: Questo simbolo riporta informazioni importanti per evitare danni all'utente (lesioni).

FIGYELMEZTETÉS: A személyi sérülések elkerülésére vonatkozóan tartalmaz fontos utasításokat

OPOZORILO: Vsebuje pomembne napotke za preprečitev telesnih okvar (poškodb).

Inhalt

HINWEIS: Satzfehler und Änderungen vorbehalten!

Contenu

REMARQUE : Sous réserve d'erreurs de composition et de modifications!

Indice

Salvo modifiche ed errori di stampa!

Tartalomjegyzék

FONTOS: változások és gépelési hibák lehetségesek!

Vsebina

NAMIG: Pridržujemo si pravico do napak in sprememb!

Sicherheitshinweise / Verpackung / Entsorgung

WICHTIG !
- → Machen Sie sich vor der Inbetriebnahme des Gerätes mit der Montage-, Bedienungs- und Computeranleitung sowie den Trainings- und Sicherheitshinweisen vertraut.
- → Die Sicherheitshinweise sind strikt zu befolgen.
- → Die Anleitung sollte an einem sicheren Platz aufbewahrt werden.
- → Bei Weitergabe des Gerätes sind Montage-, Bedienungs-, Computer- und Trainingsanleitung beizulegen.

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen DIN EN 957-1/5 SA/HA und ist GS-geprüft. Das Gerät ist nach dieser Norm für ein Körpergewicht von 150 kg geprüft worden. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit EMV (EG-Richtlinie 2004/108/EG und EN 55081-1). Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen! Vor Beginn des Trainings sollte ein allgemeiner Fitness-Check von Ihrem Arzt durchgeführt und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abgeklärt werden.



Dieses Trainingsgerät ist für Personen, welche einen Herzschrittmacher oder andere medizinische Implantate verwenden müssen, nicht geeignet!

Sicherheitshinweise

Folgende Hinweise sind unbedingt zu beachten und zu befolgen:
- → Dieses Gerät ist ein drehzahlunabhängiges Trainingsgerät und soll nicht in unkontrolliert zugänglichen Bereichen aufgestellt werden.
- → Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
- → Der Tretwiderstand Ihres Gerätes kann über die Computertasten (+/–) reguliert werden. Ihr Computer stoppt automatisch, wenn die Pedale nicht mehr betätigt werden.
- → Der Tretwiderstand (Belastung) wird in Watt am Computerdisplay angezeigt (max. 400 W).
- → Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
- → Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen (waagerechten) Untergrund. Ein fester und sicherer Stand muss gewährleistet sein.
- → Steigen Sie nicht auf den Sattel oder andere Teile des Gerätes.
- → Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1 m).
- → Die Mindesteinstecktiefe der Sattelstütze laut Anleitung ist unbedingt zu beachten.
- → Falsches und übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- → Hebel und andere Einstellmechanismen des Gerätes dürfen während des Trainings den Bewegungsbereich nicht behindern.
- → Regelmäßige Kontrolle des Gerätes auf Schäden und Verschleiß erhält das Sicherheitsniveau. Defekte Teile, z. B. Verbindungsteile, sind sofort auszutauschen. Das Gerät ist bis zur Instand setzung nicht mehr zu benutzen.
- → Schrauben und Muttern regelmäßig nachprüfen.
- → Kinder sollten nur mit entsprechender geistiger und körperlicher Entwicklung am Gerät trainieren und auf die richtige Benutzung hingewiesen werden.
- → Nicht geeignet für körperlich oder geistig behinderte Personen.
- → Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, von Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- → Halten Sie Verpackungsbeutel und -folien von Babys und Kleinkindern fern, es besteht Erstickungsgefahr!
- → Die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung wird auch zur Bestellung von Ersatzteilen benötigt.
- → Es liegt in der Verantwortung des Besitzers, alle anderen Personen, die das Gerät benutzen, ausreichend über etwaige Gefahren zu informieren.
- → Das Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch gedacht und darf nur in geschlossenen Räumen (nicht im Freien) benutzt werden.
- → Benutzen Sie eine Unterlegmatte, auf der Sie das Gerät aufstellen, um den Boden nicht zu beschädigen.
- → Transportieren Sie das Gerät niemals alleine über Stiegen oder andere Hindernisse.
- → Sollten Sie das Gerät demontieren wollen, gehen Sie in der umgekehrten Reihenfolge des in der Anleitung beschriebenen Zusammenbaus vor.
- → Benutzen Sie das Gerät nur so, wie es in der Anleitung beschrieben ist.
- → Auf keinen Fall die Augen während der Benutzung des Gerätes schließen.
- → Es ist sicherzustellen, dass unbeaufsichtigte Kinder vom Trainingsgerät ferngehalten werden.
- → Bei Einnahme von Medikamenten trainieren Sie ausschließlich nach Rücksprache mit Ihrem Arzt.



→ WARNUNG: Systeme der Herfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaften gesundheitlichen Schaden oder zu Tod führen. Bei Schwindel- oder Schwächegefühl sofort das Training beenden.

Trinkflasche



→ Bitte halten Sie die Trinkflasche aufgrund des ablösbaren Verschlusses von Kleinkindern und Babys fern (Verschluckungsgefahr)!

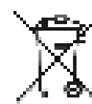
→ Bitte beachten Sie, dass das Mundstück der Trinkflasche zu Reinigungszwecken vom Verschluss abgenommen werden kann und sich deshalb ab einer bestimmten Zugkraft löst.

Verpackung

Umweltfreundliche, wiederverwertbare Materialien:
- → Außenverpackung aus Pappe
- → Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- → Folien und Beutel aus Polyethylen (PE)
- → Spannbänder aus Polypropylen (PP)

Entsorgung

Bitte achten Sie auf eine umweltgerechte Entsorgung der Verpackung nach lokalen Vorschriften!



Entsorgung des Altgerätes: Beachten Sie beim Entsorgen des Gerätes die örtlichen Entsorgungsvorschriften. In Deutschland fällt dieses Gerät unter die Elektroschrott-Verordnung und muss im Falle einer Entsorgung an einer der kommunalen Sammelstellen innerhalb von Deutschland entsorgt bzw. abgegeben werden.



Stromversorgung

→ Der Anschluss des Gerätes darf nur an eine ordnungsgemäß installierte Schutzkontakt-Steckdose mit der auf dem Typenschild angegebenen Netzspannung erfolgen. Stimmen die Werte nicht überein, wenden Sie sich bitte an unser Serviceteam.

Zur vollständigen Netztrennung ist der Netzstecker zu ziehen. Das Gerät deshalb nur an leicht zugängliche Steckdosen anschließen.

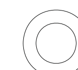
Kleinteile/Blisterkarte

Auf dieser Seite finden Sie alle Kleinteile (Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern und Werkzeuge) abgebildet, welche Sie zur Montage des Gerätes benötigen. Alle diese Teile liegen auf einer Blisterkarte eingeschweißt der Kartonverpackung bei.

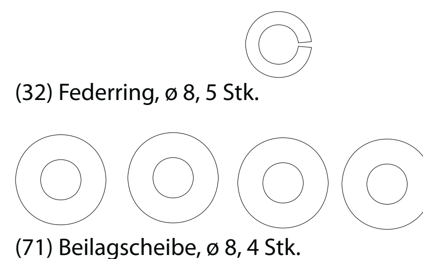
Circular S10 Studio-Ergometer



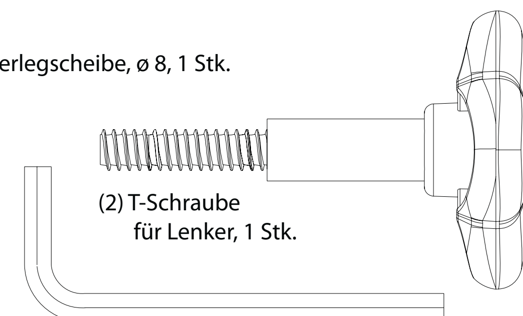
(32) Federring, ø 8, 5 Stk.



(83) Unterlegscheibe, ø 8, 1 Stk.

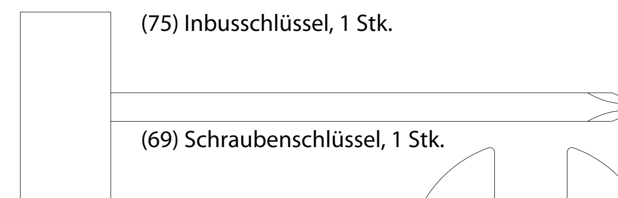


(71) Beilagscheibe, ø 8, 4 Stk.

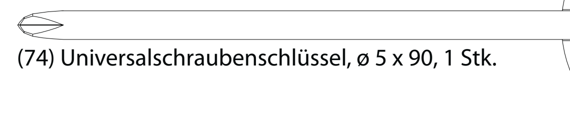


(2) T-Schraube für Lenker, 1 Stk.

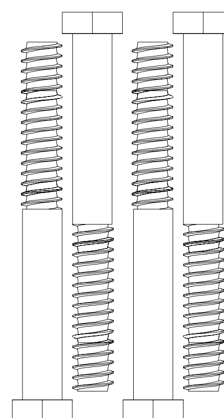
(75) Inbusschlüssel, 1 Stk.



(69) Schraubenschlüssel, 1 Stk.



(74) Universalschraubenschlüssel, ø 5 x 90, 1 Stk.



(73) Schraube, M8x72, 4 Stk.

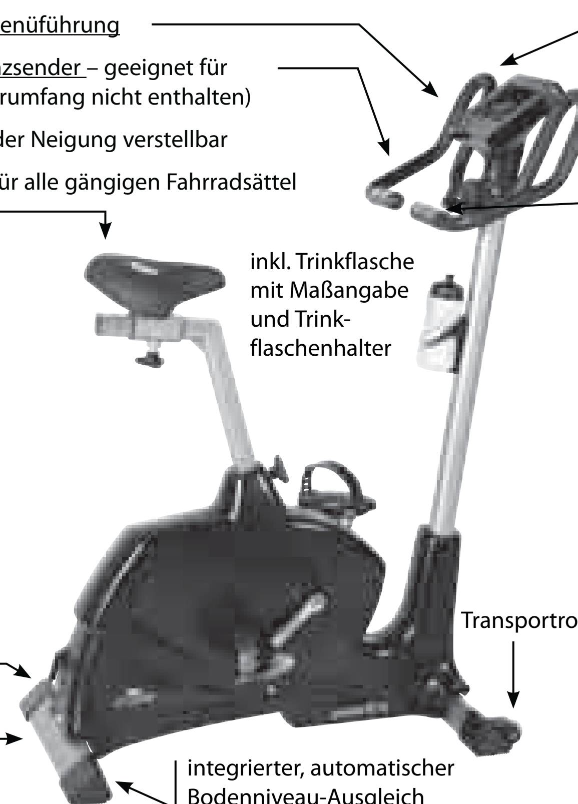
Circular S10 Studio-Ergometer – Ausstattungsmerkmale

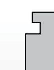
EASY-CONTROL-Trainingscomputer

- **integrierte Hilfefunktion-Menüführung**
  extragroßes Textfeld informiert über den nächsten Bedienschritt
- beleuchtete LCD-Anzeige
- große, übersichtliche Computertasten
- Programmanwahltasten
  (ermöglichen direkte Anwahl des Programms)
- LCD-Anzeige in deutscher Sprache
- beleuchtete Tasten

Funktionen:
Zeit, Puls, Umdrehungen pro Minute, Geschwindigkeit (km/H), Distanz (km), Watt, Energieverbrauch (Kilojoule), BMI-Berechnung, BMR-Berechnung (kJ), Körperfettmessung (Berechnung), Fitnessnote 1-6 (Recovery)

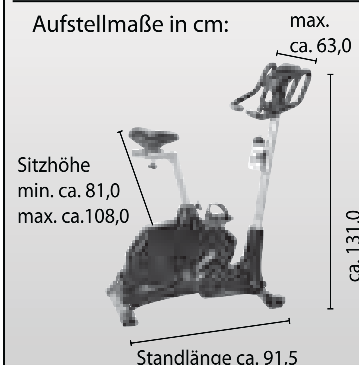
Programme:
- Schnellstart-Programm (Quickstart)
- Manuelles Programm
- Individual-Programm
- Intervall-Programm
- Watt-Programm
- Zielpuls-Programm
- Test-Programm
- BMR-, BMI-, Fett-Messprogramm
- Berg-Programm
- Erholungsmessung




Gerätegewicht:
ca. 38 kg


Max. Belastbarkeit:
150 kg

Aufstellmaße in cm:



Lieferumfang

→ Einzelteile entsprechend der Teileliste
→ Montagewerkzeug
→ Montage-/Bedienungsanleitung
→ DVD

Hotline

Service
Für technische Auskünfte und Beratung zu diesem Gerät steht Ihnen unsere Service-Hotline unter folgender Nummer zur Verfügung.
RC Sportgeräte Service
Service Österreich:
→ **Telefon: 0810/50 01 81**
→ E-Mail: office@rc-sportgeraete.de
Service Schweiz:
→ **Telefon: 0041/445 80 90 03**
→ E-Mail: swiss@rc-sportgeraete.de

Bitte beachten Sie: Unter dieser Hotline wird keine Beratung zur Trainingsplanungs- und Traininigsauswertungs-Software angeboten.

Trainingsplanungs- und Trainingsauswertungs-Software:
Beratungen und Informationen zu den auf der DVD befindlichen Trainingsplanungs- und Trainingsauswertungs-Software sind ausschließlich unter folgender kostenpflichtiger Nummer möglich:
→ **Telefon: 01805/02 03 07 (0,14 EUR/Min.)**
→ E-Mail: office@rc-sportgeraete.de
Bitte beachten Sie: Aus rechtlichen Gründen ist seitens der Hotline keine Trainingsberatung möglich und es werden keine gesundheitlichen Ratschläge erteilt.

Ersatzteilbestellung: Genaue Gerätebezeichnung und Bestellnummer unbedingt angeben!
Gerätebezeichnung: Circular S10 Studio-Ergometer
Art.-Nr.: 35001

1. Überprüfen des Lieferumfanges

→ Packen Sie alle Einzelteile sorgfältig aus und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.

→ Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine flache Unterlage und achten Sie auf einen stabilen Stand.

→ Achten Sie darauf, dass Sie beim Zusammenbau in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m)haben.

→ Bevor Sie mit der Montage beginnen, machen Sie sich nochmals mit allen abgebildeten Einzelteilen vertraut.

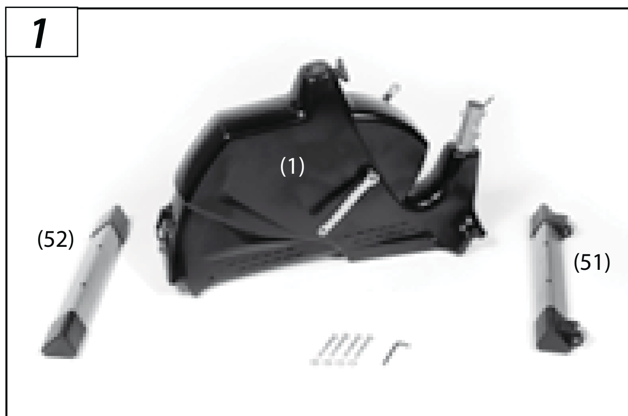
→ Nehmen Sie für die Montage der Standfüße die Hilfe einer zweiten Person in Anspruch.



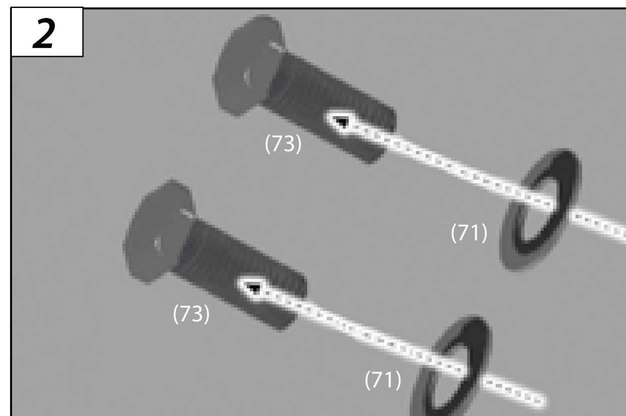


2. Montage des vorderen und hinteren Standfußes

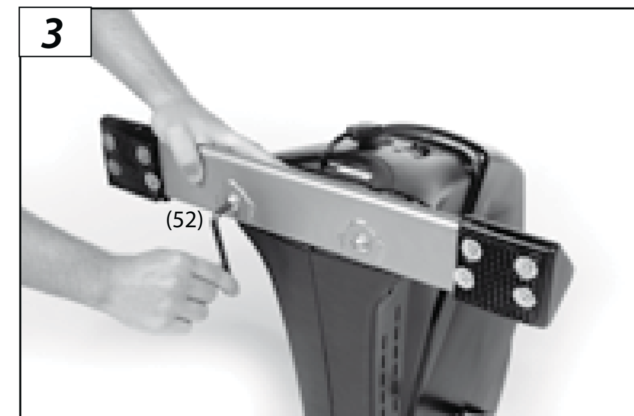
1



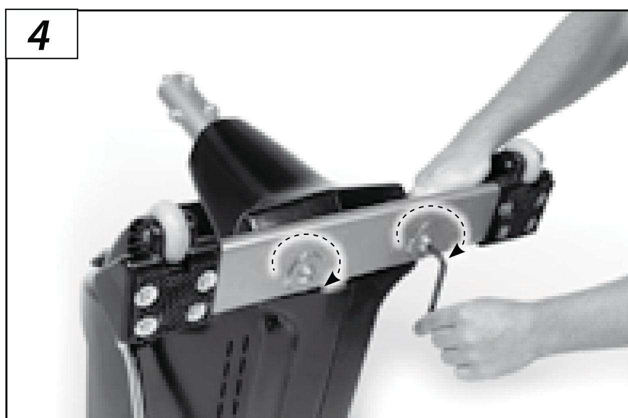
2



3



4



5



Nehmen Sie jeweils den Standfuß (51) und (52), fixieren Sie ihn mit je 2 Unterlegscheiben (71) und 2 Inbusschrauben (73) mit Hilfe des Inbusschlüssels (75) am Hauptrahmen (1).



Achten Sie darauf, dass die Transportrollen zum Boden zeigen!
Die beiden elastischen Standfuß-Endkappen gewährleisten den Ausgleich von leichten Bodenunebenheiten!



Bei diesem Montageschritt bedarf es der Zuhilfenahme einer zweiten Person, die das Gerät sicher hält.



Montieren Sie als erstes den hinteren Standfuß (52).

3. Montage des Sattels

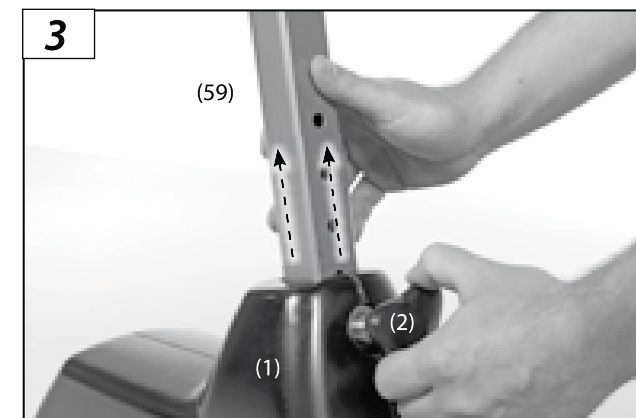
1



2



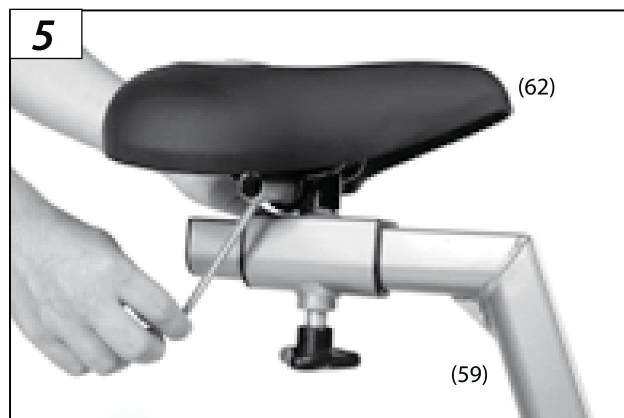
3



4



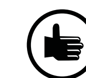
5



Schieben Sie die Sattelstütze (59) in den Hauptrahmen (1). Fixieren Sie diese mit dem Schnellverstellknopf (2). Für die Montage der horizontalen Verstellschiene (60) sollte die Sattelstütze (59) bis zur Markierung „MAX" herausgezogen werden. Setzen Sie die horizontale Sattelverstellschiene (60) auf die Sattelstütze (59) auf und befestigen diese unten mit Hilfe der Schnellverstellschraube (61). Mit Hilfe des Schraubenschlüssels (69) befestigen Sie nun den Sattel (62) waagrecht an der Sattelschiene (60).



Die Sattelstütze darf nur bis zur »MAX«-Markierung herausgezogen werden! Die Schrauben fest anziehen, damit der Sattel während des Trainings nicht kippen kann.

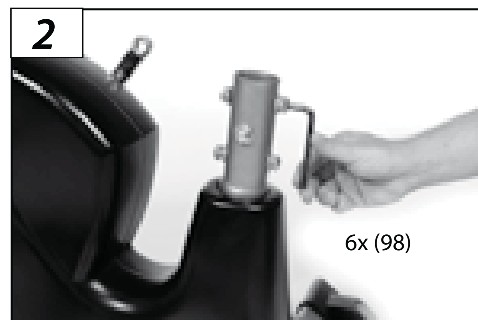


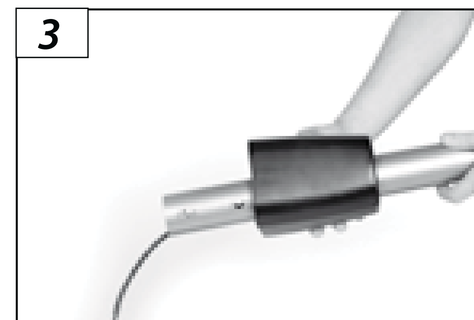
1. Als Hilfe zur exakten, waagrechten Ausrichtung des Sattels kann eine handelsübliche Wasserwaage dienen (nicht im Lieferumfang enthalten).
2. Mit Hilfe der Schnellverstellschraube (61) können Sie die für Sie bequemste Sitzposition einstellen. Genauere Informationen zur Einstellung der optimalen Sitzposition finden Sie im Kapitel »Einstellen der Sitzposition«.
3. Ihr Sattel verfügt über eine sogenannte »Universal-Sattelklemme« und kann somit problemlos gegen jeden handelsüblichen Fahrradsattel ausgetauscht werden.

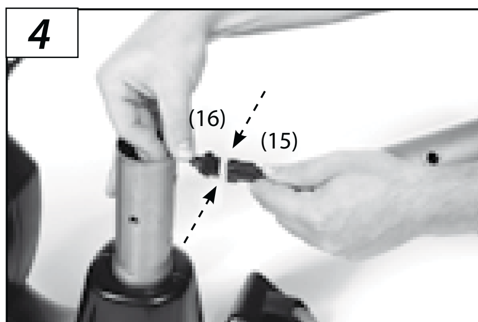


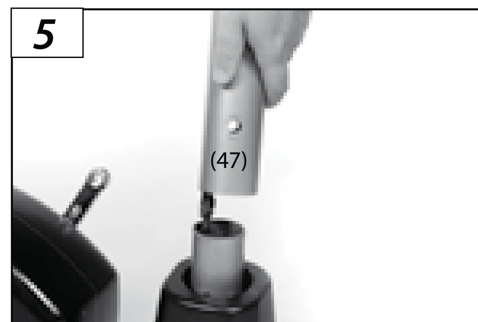
4. Montage der Lenkersäule

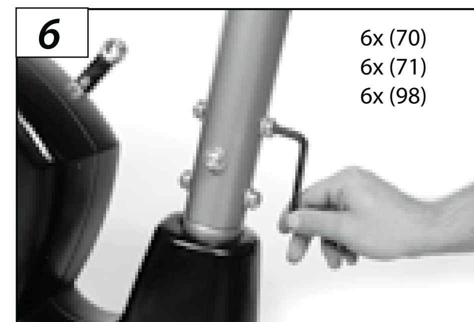
















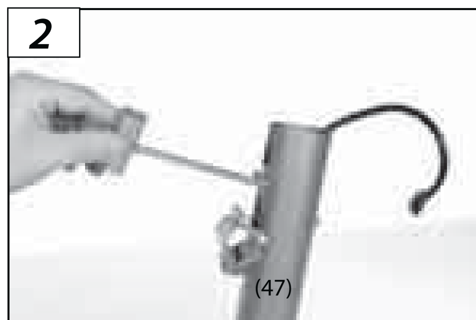
Schrauben Sie die 6 vormontierten Inbusschrauben (70), die 6 gebogenen Unterlegscheiben (98) und die 6 Federringen (32) aus dem Hauptrahmen (1) heraus. Jetzt schieben Sie die Verkleidung (41) vorsichtig auf die Lenkersäule (47), führen diese nahe an den Hauptrahmen (1) heran und verbinden die beiden Computerkabel (15, 16) miteinander.
Stecken Sie die Lenkersäule (47) vorsichtig auf den Hauptrahmen (1). Achten Sie darauf, dass keine Kabel überstehen, fixieren die Säule mit den Sechskantschrauben (70) und bringen die Verkleidung (41) in die Endposition.



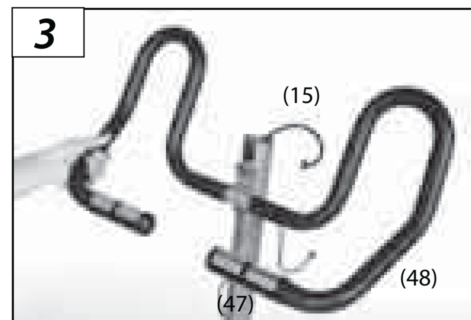
1. Achten Sie auf eine ordentliche und feste Kabelverbindung, da ansonsten keine Signalübertragung zum Computer (37) erfolgt. Die Kabelverbindung muss sich an der Rahmen-Innenseite befinden und darf nicht darüber hinaus stehen, da ansonsten die Kabel beim Einschieben beschädigt werden könnten.

5. Montage des Lenkers und des Computers

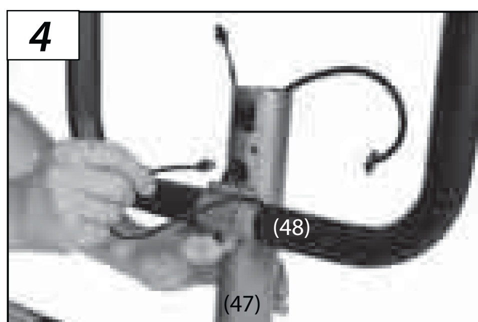

1



2



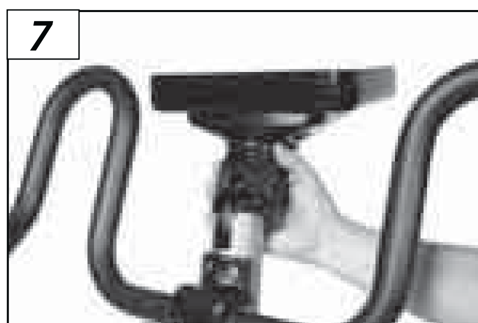
3

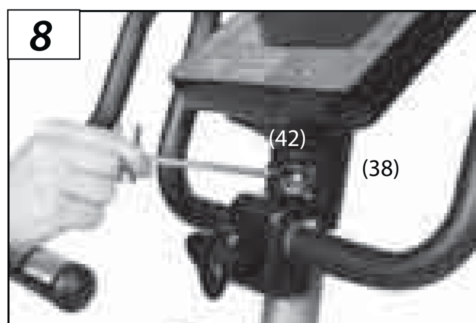


4


5


6


7



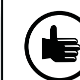
8


9

Schrauben Sie zunächst die 3 vormontierten Schrauben (38) aus der Lenksäule (47) heraus. Halten Sie jetzt den Lenker (48) an die Halteklemme und verschließen Sie diese sorgfältig. Führen Sie die beiden Handpulskabel in die Lenkersäule (47), bis sie oben heraussthen. Stecken Sie die Lenkerverkleidung (42) auf die Halteklemme. Fixieren Sie die Lenkerverkleidung (42) und den Lenker (48) mit der Fixierschraube (68) einem Federring (32) und einer Unterlegscheibe (83) an der Lenkersäule (47). Führen Sie den Computer (37) an die Lenkersäule (47) heran. Verbinden Sie die beiden Pulskabel aus dem Computer (37) mit den beiden Pulskabel aus der Lenkersäule (47) und das Computerkabel aus dem Computer (37) mit dem Computerkabel (15) aus der Lenker-säule. Achten Sie auf eine einwand-freie Signal-übertragung durch eine feste Kabelverbindung.
Stecken Sie den Computer (37) auf die Lenker-säule. Fixieren Sie den Computer (37) mit den zwei Schrauben (38) an der Lenkersäule (47) vorne und mit einer Schraube (38) auf der Rückseite der Lenkersäule (47).



Achten Sie darauf, dass der Lenker mit der T-Schraube (68) immer fest an der Lenkersäule (47) befestigt ist.



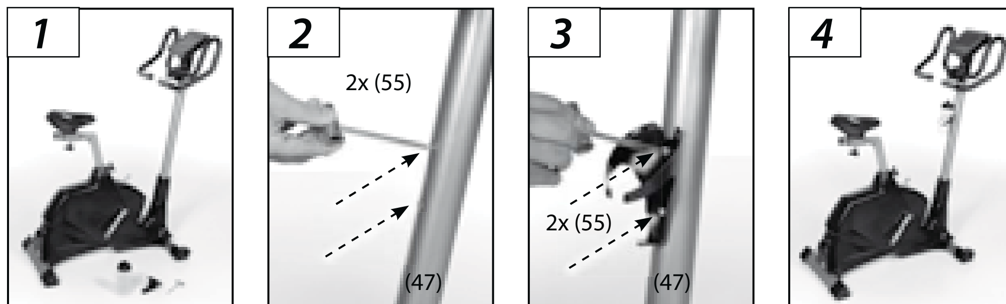
Das Computerkabel (15) dient der Steuerung des Tretwiderstandes und der Übermittlung von Funktionswerten, wie z. B. Geschwindigkeit oder Trittfrequenz, an den Computer (37).

6. Montage des Trinkflaschenhalters

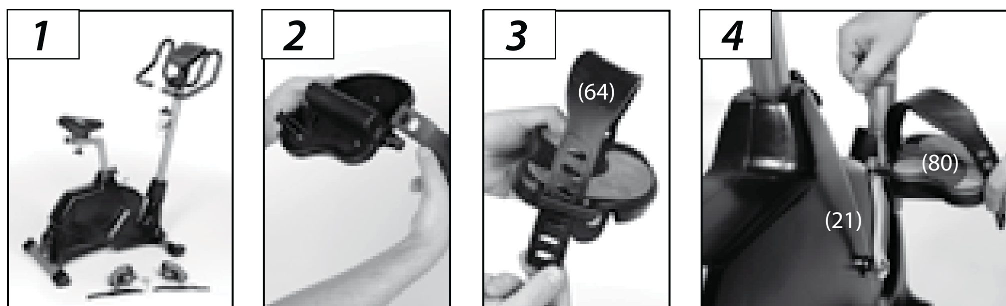
Schrauben Sie die 2 vormontierten Inbusschrauben (55) aus der Lenkersäule (47) heraus und fixieren Sie den Trinkflaschenhalter (66) an dieser Stelle.



Mit der Trinkflasche (65) in Reichweite steht auch während des Trainings immer ausreichend Flüssigkeit zur Verfügung.



7. Montage der Pedale



Nach Fixierung der Sicherheitsriemen (57, 64) schrauben Sie die seitenrichtigen Pedale (79, 80) an die linke bzw. rechte Kurbel (20, 21). Die Schraubrichtung (rechts: im Uhrzeigersinn / links: in Gegenrichtung) ist an den Kurbeln angezeigt. Stellen Sie die Fußschlaufen (57, 64) so ein, dass Sie einen festen Halt auf den Pedalen haben.



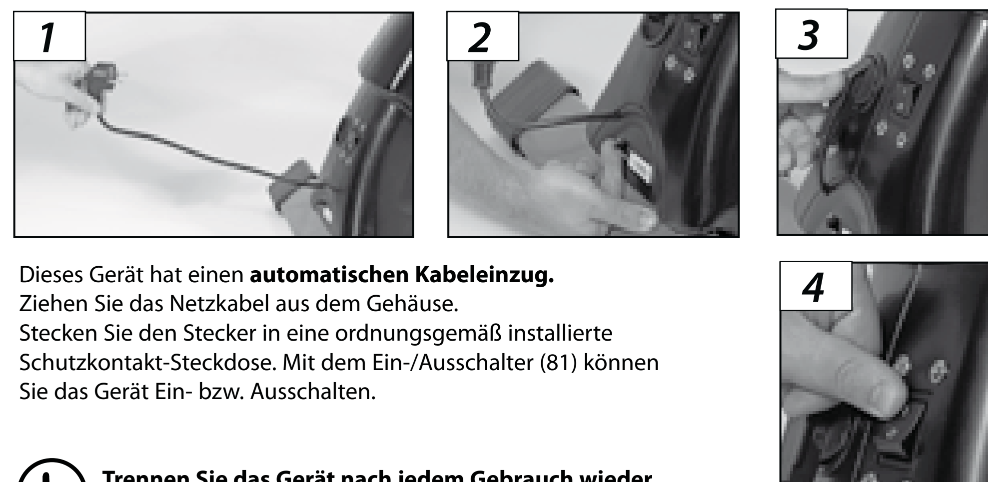


1. Die Schraubrichtung zur Fixierung der Pedale (79, 80) ist sowohl auf der rechten (21) als auch auf der linken (20) Kurbel oberhalb des Gewindes durch Richtungspfeile gekennzeichnet.

2. Die Gewinde beider Kurbeln ermöglichen die Montage handelsüblicher Fahrrad-pedale.

3. Stellen Sie die Fußschlaufen (57, 64) so ein, dass Sie mit den Schuhen einen festen Halt auf den Pedalen haben. Verursachen die Sicherheitsriemen ein unangenehmes Druckgefühl, sind diese zu fest gestellt und sollten gelockert werden.

8. Stromversorgung und Endkontrolle



Dieses Gerät hat einen **automatischen Kabeleinzug.**
Ziehen Sie das Netzkabel aus dem Gehäuse.
Stecken Sie den Stecker in eine ordnungsgemäß installierte Schutzkontakt-Steckdose. Mit dem Ein-/Ausschalter (81) können Sie das Gerät Ein- bzw. Ausschalten.



Trennen Sie das Gerät nach jedem Gebrauch wieder vom Stromnetz.

Um das Netzkabel einzuziehen, betätigen Sie den Hebel unter der Einzugsbuchse.
Den Netzstecker stecken Sie in den vorgesehenen Steckerhalter.

Endkontrolle:

→ Um das Gerät zu transportieren, bedienen Sie sich der eingebauten Transportrollen am vorderen Standfuß.
→ Kontrollieren Sie nochmals den festen Sitz und den ordnungsgemäßen Zustand aller Verbindungen.
→ Damit ist das Gerät zusammengebaut und für den Einsatz bereit.
→ Bevor Sie mit dem Training beginnen, lesen und befolgen Sie die auf Seite 2 beschrie-benen Sicherheitshinweise und die Trainingshinweise auf den Seiten 28 und 29.
→ Beachten und befolgen Sie ausnahmslos alle im Kapitel Sicherheitshinweise aufgeführ-ten Punkte.

Trainingshinweise

Allgemeines:
Grundsätzlich kann jeder gesunde Mensch mit einem Fitnesstraining beginnen. Bedenken Sie aber, dass sich lange Versäumnisse nicht in kurzer Zeit beseitigen lassen. Körperliche Fitness, Ausdauer und Wohlbefinden lassen sich durch ein entsprechendes Übungsprogramm leicht erreichen. Ihre Kondition verbessert sich bereits nach relativ kurzem, regelmäßigen Training und hält damit auch Herz, Kreislauf und den Bewegungsapparat in Schwung. Ebenso wird die Sauerstoff-Aufnahmefähigkeit verbessert und Ihre Beinmuskulatur trainiert (Oberschenkelbeuger und Strecker). Weitere positive Veränderungen finden im Stoffwechselsys-tem statt. Wichtig ist, das Training dem eigenen Körper anzupassen und sich nicht zu überfordern. Bedenken Sie, Sport soll Spaß machen.



ACHTUNG!! WIR EMPFEHLEN IHNEN, UNBEDINGT VOR TRAININGSBEGINN IHREN ARZT ZU BEFRAGEN.

Trainingsbekleidung:
Kopf: Benutzen Sie eventuell ein Stirnband, um das Abtropfen des Schweißes zu verhindern.

Oberkörper: Gehen Sie nach dem sogenannten Mehrschichtensystem vor. Gut geeignet hierfür ist die Crane-Sports-Trainingsbekleidung.

1. Direkt auf der Haut tragen Sie Funktionsunterwäsche, die den Schweiß von der Haut wegleitet.
2. Darüber tragen Sie ein T-Shirt, welches den Schweiß von der Haut wegleitet. Dieses kann beim Training in warmen Räumlichkeiten auch weggelassen werden.

Beine: Tragen Sie eine leichte, möglichst anliegende kurze oder lange Trainingshose. Besonders gut geeignet sind Crane Sports-Trainingshosen. Wichtig ist, dass diese im Schritt nicht reibt, und dass der Gummibund nicht zu eng an der Haut anliegt, damit die Beindurchblutung nicht beeinträchtigt wird. Verwenden Sie Sportsocken und keine zu dicken Tennissocken, weil diese die Reibung und damit die Blasenbildung fördern. Ihre Socken sollten keinen zu engen Gummibund haben, damit Ihr Fuß ausreichend durchblutet wird.

WICHTIG!
→ Regelmäßiges und langfristiges Training.
→ Tragen Sie Schuhe mit rutschfester Gummisohle oder Fahrradschuhe (mit Klickpedalen). Nie barfuß trainieren (Verletzungsgefahr)!
→ Stellen Sie die Schlaufen an Ihren Pedalen so ein, dass Sie einen sicheren Halt haben.
→ Bitte vergessen Sie nicht, die richtige Sitzposition einzustellen, siehe Kapitel »Einstellen der richtigen Sitzposition«, Seite 15.
→ Eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich nehmen. Ausreichend trinken!
→ Bei Müdigkeit und Erschöpfung nicht trainieren.

Trainingsplanung:
Ausschlaggebend ist Ihre aktuelle körperliche Leistungs-fähigkeit – besprechen Sie diese vorab mit Ihrem Arzt.
Grundsätzlich sollte das Training in drei verschiedene Trainingsphasen gegliedert werden:

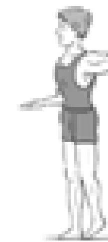
AUFWÄRMEN – TRAINING – ENTSPANNEN

Aufwärmen:
Bereitet die Muskeln und den Organismus auf Belastung vor. So reduzieren Sie eine eventuelle Verletzungsgefahr. Als Übungen bieten sich nachfolgende Dehnübungen an. Beginnen Sie das Training grundsätzlich mit wenig Tretwiderstand.

Dehnübungen:



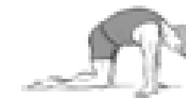
Halten Sie die Dehnspannung ca. 20 Sek. pro Muskel. Achten Sie darauf das durch das Dehnen keine Schmerzen entstehen. Bei zu starkem Dehnen wird der Muskel verhärtet und es können Risse im Muskelgewebe entstehen. Sie erreichen keine Muskelentspannung.



1. Dehnung der Brustmuskulatur Ellbogen und Unterarm an die Wand legen, Ober- und Unterarm bilden einen rechten Winkel. Oberkörper leicht vom Arm weg in den Raum hineindrehen. Die Dehnung wird im Brust-bereichspürbar.
Beanspruchte Muskulatur: Brust-muskulatur, Deltamuskel



2. Dehnung der Nackenmuskulatur
Ím Stand Kopf bzw. Ohr seitlich in Rich-tung Schulter ziehen. Die entgegengesetzte Schulter zieht nach unten in Rich-tung Boden. Die Dehnung ist im seitlichen Nackenbereich spürbar.
Beanspruchte Muskulatur: Kapuzen-muskel absteigender Anteil



3. Dehnung der unteren Rückenstrecker
Im Vierfüßlerstand Rücken ganz rund machen und in Richtung Decke ziehen. Den Po dabei nicht auf die Fersen auflegen. Die Dehnung ist im Rücken-bereich spürbar.
Beanspruchte Muskulatur: Gesamter Rückenstrecker, besonders unterer Anteil



4. Dehnung des Hüftbeugers
Im Kniestand ein Bein nach vorn setzen, Becken bzw. Hüfte nach vorn in Richtung Boden ziehen, die Fußspitze muss dabei noch gut zu sehen sein. Die Dehnung ist im Hüftbereich des hinteren Beines spürbar.
Beanspruchte Muskulatur: Hüftbeuge-muskulatur, vorderere Oberschenkel-muskeln



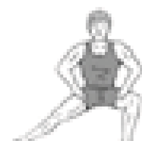
5. Dehnung der Wadenmuskulatur
In Schrittstellung stehen, das vordere Bein beugen, das hintere Bein gestreckt lassen, die Fersen bleiben dabei beide auf dem Boden. Die Dehnung ist im Wadenbereich des hinteren Beines spürbar.



Beanspruchte Muskulatur: Zwillingswadenmuskel, Schollenmuskel



6. Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur
In Rückenlage ein Bein an der Ober-schenkel-Rückseite fassen und zum Oberkörper heranziehen. Die Fußspitze dabei in Richtung Schienbein ziehen. Das andere Bein liegt lang gestreckt auf dem Boden. Die Dehnung ist im Bereich der Oberschenkel-Rückseite des in die Luft gestreckten Beines spürbar. Beanspruchte Muskulatur: hintere Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Zwillingsmuskulatur



7. Dehnung der Oberschenkel-Innenseite
Im Stand das Körpergewicht auf eine Bein seite verlagern, Beine sind weit gerätscht. Das Standbein dabei gebeugt halten, das andere Bein ist lang gestreckt und der Fuß bleibt auf dem Boden aufgestellt. Die Dehnung ist im Bereich der Oberschenkel -Innenseite des lang gestreckten Beines spürbar. Beanspruchte Muskulatur: Schenkel-Anzieher



8. Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur Im Stand mit der Hand ein Bein am Knöchel fassen und zum Gesäß heranführen. Die Knie bleiben dabei auf einer Höhe, der Po und der Bauch sind fest angespannt. Die Dehnung ist im Bereich der Oberschenkel-Vorderseite des angewinkelten Beines spürbar.
Beanspruchte Muskulatur: vordere Oberschenkelmuskulatur

Training:

Halten Sie sich an die Empfehlungen für Ihr spezielles Trainingsgerät. Die Belastungsintensität kann über die Herzfrequenz kontrolliert werden. Stimmen Sie sich mit Ihrem Arzt ab.

Entspannen:

Der Organismus benötigt während und nach dem Training Zeit zur Erholung. Bei einem Anfänger soll diese Erholungs-zeit länger dauern, als bei einem geübten Sportler.

FALSCHES ODER ÜBERMÄSSIGES TRAINING KANN ZU GESUNDHEITLICHEN SCHÄDEN FÜHREN!!!!

Eine Methode, um Ihre Trainingsintensität zu bestimmen, ist die maximale Herzfrequenz (MHF). Die MHF können Sie mittels einer mathematischen Formel selbst errechnen. Diese altersbezogene Formel lautet:

MHF = 220 – Lebensalter

Es gibt fünf Trainingszonen, die jede einzeln oder alle zusammen eine Rolle für Ihr Training spielen – je nach Ihrem persönlichen Ziel. Die Werte sind im Einzelnen:

Regenerationszone	=	50–60 %	der MHF
Fettverbrennung	=	60–70 %	der MHF
Kohlenhydratverbrennung	=	70–80 %	der MHF
Anaerobe Zone	=	80–90 %	der MHF
Warnzone	=	90–100 %	der MHF

Die Regenerationszone:

Die Regenerationszone steht für langsame, lange Ausdauerbelastung. Die Belastung sollte leicht und entspannt sein. Diese Zone stellt die Basis für die Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit dar und sollte von Anfängern oder konditionell schwachen Personen genutzt werden.

Die Kohlenhydratverbrennung (Aerobe Zone):

Mit dem Training in der aeroben Zone verbrennen Sie mehr Kohlehydrate als Fett. Durch die höhere Belastung stärken Sie Herz und Lunge. Wenn Sie schneller, stärker und ausdauernder werden möchten, müssen Sie ebenfalls in der aeroben Zone trainieren. Der Nutzeffekt dieses Trainings wirkt sich enorm auf Ihr Herz und Ihr Atmungssystem aus.

Die Fettverbrennung (Aerobe Zone):

In dieser Zone wird sowohl Ihr Herz gekräftigt, wie auch die Fettverbrennung optimal gestaltet, da die verbrauchten Kilojoule hauptsächlich aus Ihrem Körperfett stammen und we-niger aus Kohlehydraten. Zuerst muss sich Ihr Körper an das Training gewöhnen – geben Sie sich etwas Zeit. Danach gilt: Je länger Sie dieses Training durchstehen, desto effektiver wird es.

Anaerobe Zone:

Das Training in dieser Zone bringt eine Steigerung der Fähigkeit, Laktat zu verstoffwechseln. Sie lernen dadurch höhere Laktatwerte und damit höhere Belastungen zu tolerieren. Es ist ein hartes Training, bei dem Sie den typischen Schmerz eines harten Trainings verspüren werden, wie z. B. Erschöpfung, schwere Atmung und Müdigkeit. Der Nutz-effekt betrifft vor allem den Personenkreis, der an einem Leistungstraining interessiert ist. Wenn Sie gesundheitsorientiert trainieren wollen, brauchen Sie nie in dieser Zone trainieren.

Warnzone:

Dies ist die Zone mit höchster Intensität und sollte nur mit großer Vorsicht genutzt werden. Trainieren Sie hier nur, wenn Sie extrem fit sind und Erfahrung und praktisches Wissen mit extensivem Hochleistungstraining haben. Dieser Bereich kann leicht zu Verletzungen und Überlastung führen. Dies ist ein extrem schwieriges Training, das Hochleistungs-sportlern vorbehalten sein sollte.

Trainingsumfang:

Seitens der Sportmedizin werden folgende Belastungs-umfänge als wirksam erachtet:

Gesundheitsminimalprogramm:
2 – 3 mal pro Woche je 20 – 30 Minuten

Gesundheitsoptimalprogramm:
4 – 5 mal pro Woche je 45 – 60 Minuten

Transport/Bewegen des Gerätes





Bevor Sie das Gerät bewegen, versichern Sie sich, dass Sie das Gerät ordnungsgemäß vom Stromnetz getrennt haben.
Achten Sie darauf, dass das Netzkabel vom Stromnetz getrennt ist und das Kabel komplett eingezogen ist.

Fassen Sie das Gerät am Lenker (48).
Mit dem linken Fuß fixieren Sie das untere Ende des vorderen Standfußes (51).

Kippen Sie nun das Gerät soweit in Ihre Richtung, bis es mit Hilfe der Rollen (56) bewegt werden kann. Achten Sie darauf, dass Sie den Ergometer nur auf einem ebenen Untergrund bewegen. Haben Sie die gewünschte Stelle erreicht, richten Sie das Gerät wieder vorsichtig auf.



ACHTUNG: Rollen Sie das Gerät auf Holzböden besonders vorsichtig, um den Boden mit den Rollen nicht zu beschädigen.

Einstellen der richtigen Sitzposition/des Lenkers

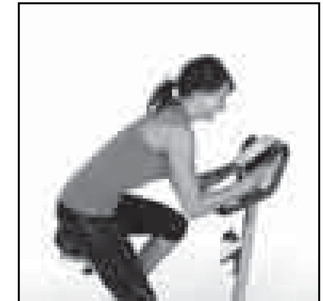




Wenn Sie Ihre Ferse auf das Pedal geben, muss Ihr Bein gestreckt sein.
Parallele Pedalstellung. Ihr Knie darf sich nicht vor der Pedalachse befinden.
Durch Drehen des Lenkers können Sie die für Sie bequemste Sitzposition auswählen.









Wechseln Sie während des Trainings ruhig öfters die Griffposition!



Kalibrierung

Grundsätzlich ist eine Re-Kalibrierung des Ergometers nicht nötig. Sollten Sie dennoch das Gerät neu kalibrieren wollen, wenden Sie sich bitte an einen akkreditierten Kalibrierdienst. Diese Dienstleistung ist kostenpflichtig und ist weder durch Garantie noch durch die Gewährleistung abgedeckt. Nähere Informationen erhalten Sie über unseren Service.

Wirbelstrom-Bremssystem

Der Tretwiderstand wird durch ein elektrisch erzeugtes Magnetfeld (Feldspulenprinzip) generiert. Das technisch hochwertige Bremssystem zeichnet sich durch eine schnelle und genaue Belastungssteuerung, seine hohe Anzeigege-nauigkeit, sehr gelenksschonende Rundlaufeigenschaft und hohe maximale Tretwiderstandsleistung (Watt) aus. Diese besonderen Eigenschaften der Wirbelstrombremse im Zusammenspiel mit dem hochwertigen Trainingscomputer und der ergonomisch richtigen Sitzposition auf dem Speedbike Ergospeeder garantieren ein noch effizienteres, komfortableres und benutzerfreundlicheres Training.

Die positiven Eigenschaften der Wirbelstrom-Bremse:

Rundlauf	**SEHR GUT**
Max. voreinstellbare Leistung	**400 Watt**
Anzeigegenauigkeit der Leistung (WATT)	**SEHR HOCH**
Widerstand	**Elektrisch erzeugtes Magnetfeld (Feldspulen-Induktionsprinzip)**
Regelgeschwindigkeit des Widerstandes	**Zeitgleich mit Computerbedienung**

Pflege und Wartung

Wartung:
→ Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner speziellen Wartung.
→ Kontrollieren Sie trotzdem regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen.
→ Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundendienst sofort aus – das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege:
→ Zur Reinigung nur ein leicht feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel verwenden. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer eindringt.



Vor Durchführung von Pflege- und Wartungsarbeiten am Gerät ist dieses Gerät immer vom Stromnetz zu trennen. Versichern Sie sich, dass der Netzstecker des Gerätenetzteils aus der Stromsteckdose entfernt wurde.

Fehlersuche

FEHLER	URSACHE	WAS TUN?
Computer		
Keine Anzeige oder keine Funktion	Keine Stromversorgung	Überprüfen, ob das Netzteil richtig angeschlossen ist
	Keine Kabelverbindung	Kabelverbindung überprüfen – wenn dies nicht hilft: Service anrufen
Pulsanzeige bei Handpuls fehlerhaft	Nicht beide Hände an beiden Sensoren	Beide Hände gleichzeitig auf beide Sensoren legen
		Kabelverbindung überprüfen
		Brustgurt verwenden
Mechanik		
Tretwiderstand nicht regelbar	Keine Kabelverbindung	Kabelverbindung überprüfen, wenn dies nicht hilft: Service anrufen
Fehlende Teile		Verpackung überprüfen
		Service anrufen

SONDERFALL COMPUTERABSTURZ:
Direkte und indirekte statische Entladungen können den Computer des Gerätes zum Absturz bringen.
Sollte in diesem Falle der Computer nicht wieder von selbst starten, ist ein Neustart des Computers erforderlich.
Neustart:
Gerät vom Stromnetz trennen und nach einer Minute wieder verbinden.

Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unser Service-Center zur Verfügung, siehe Kapitel Service!

Garantie

Die Garantiezeit beträgt 3 Jahre und beginnt am Tag des Kaufs bzw. am Tag der Übergabe der Ware. Für die Geltendmachung von Garantieansprüchen sind die Vorlage des Kassabons sowie die Ausfüllung der Garantiekarte dringend erforderlich. Bitte bewahren Sie den Kassabon und die Garantiekarte daher auf!

Der Hersteller garantiert die kostenfreie Behebung von Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind, nach Wahl des Herstellers durch Reparatur, Umtausch oder Geldrückgabe. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Schäden, die durch einen Unfall, durch ein unvorhergesehenes Ereignis (z. B. Blitz, Wasser, Feuer etc.), unsachgemäße Benützung oder Transport, Missachtung der Sicherheits- und Wartungsvorschriften oder durch sonstige unsachgemäße Bearbeitung oder Veränderung verursacht wurden.

Die Garantiezeit für Verschleiß- und Verbrauchsteile bei normalem und ordnungsgemäßen Gebrauch (z.B.: Leuchtmittel, Akkus, Reifen etc.) beträgt 6 Monate. Spuren des täglichen Gebrauches (Kratzer, Dellen etc.) stellen keinen Garantiefall dar.

Die gesetzliche Gewährleistungspflicht des Übergebers wird durch diese Garantie nicht eingeschränkt. Die Garantiezeit kann nur verlängert werden, wenn dies eine gesetzliche Norm vorsieht. In den Ländern, in denen eine (zwingende) Garantie und/oder eine Ersatzteillagerhaltung und/oder eine Schadenersatzregelung gesetzlich vorgeschrieben sind, gelten die gesetzlich vorgeschriebenen Mindestbedingungen. Das Serviceunternehmen und der Verkäufer übernehmen bei Reparaturannahme keine Haftung für eventuell auf dem Produkt vom Übergeber gespeicherte Daten oder Einstellungen.

Nach Ablauf der Garantiezeit haben Sie ebenfalls die Möglichkeit, das defekte Gerät zwecks Reparatur an die Servicestelle zu senden. Nach Ablauf der Garantiezeit anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig. Sollten die Reparatur oder der Kostenvoranschlag für Sie nicht kostenfrei sein, werden Sie jedenfalls vorher verständigt.

Serviceadresse(n):	RC-Sportgeräte • Franz Sauer Str. 48 • 5020 Salzburg
Hotline:	08 10 / 50 01 81
Hersteller-/Importeurbezeichnung:	Royalbeach Austria Spiel- & Sportartikel Vertriebs GesmbH Postfach 37 • A-5110 Oberndorf
Email:	office@rc-sportgeraete.de
Produktbezeichnung:	Circular S10 Studio Ergometer
Produkt-/Herstellerkennzeichnungsnummer:	35001
Artikelnummer:	21468
Aktionszeitraum:	11/2010
Firma und Sitz des Verkäufers:	HOFER KG • Hofer-Straße 2 • A-4642 Sattledt

Fehlerbeschreibung: ....

....

....

Name des Käufers: ....

PLZ/Ort: .... Straße: ....

Tel.Nr./Email: ....

Unterschrift: ....

Garantie

Garantie

Die Garantiezeit beträgt 3 Jahre und beginnt am Tag des Kaufs bzw. am Tag der Übergabe der Ware. Für die Geltendmachung von Garantieansprüchen sind die Vorlage des Kassabons sowie die Ausfüllung der Garantiekarte dringend erforderlich. Bitte bewahren Sie den Kassabon und die Garantiekarte daher auf!

Der Hersteller garantiert die kostenfreie Behebung von Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind, nach Wahl des Herstellers durch Reparatur, Umtausch oder Geldrückgabe. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Schäden, die durch einen Unfall, durch ein unvorhergesehenes Ereignis (z. B. Blitz, Wasser, Feuer etc.), unsachgemäße Benützung oder Transport, Missachtung der Sicherheits- und Wartungsvorschriften oder durch sonstige unsachgemäße Bearbeitung oder Veränderung verursacht wurden.

Die Garantiezeit für Verschleiß- und Verbrauchsteile bei normalem und ordnungsgemäßen Gebrauch (z.B.: Leuchtmittel, Akkus, Reifen etc.) beträgt 6 Monate. Spuren des täglichen Gebrauches (Kratzer, Dellen etc.) stellen keinen Garantiefall dar.

Die gesetzliche Gewährleistungspflicht des Übergebers wird durch diese Garantie nicht eingeschränkt. Die Garantiezeit kann nur verlängert werden, wenn dies eine gesetzliche Norm vorsieht. In den Ländern, in denen eine (zwingende) Garantie und/oder eine Ersatzteillagerhaltung und/oder eine Schadenersatzregelung gesetzlich vorgeschrieben sind, gelten die gesetzlich vorgeschriebenen Mindestbedingungen. Das Serviceunternehmen und der Verkäufer übernehmen bei Reparaturannahme keine Haftung für eventuell auf dem Produkt vom Übergeber gespeicherte Daten oder Einstellungen.

Nach Ablauf der Garantiezeit haben Sie ebenfalls die Möglichkeit, das defekte Gerät zwecks Reparatur an die Servicestelle zu senden. Nach Ablauf der Garantiezeit anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig. Sollten die Reparatur oder der Kostenvoranschlag für Sie nicht kostenfrei sein, werden Sie jedenfalls vorher verständigt.

Serviceadresse(n):	RC-Sportgeräte • Fuchsbühlstraße 6 • CH-8580 Amriswil / Thurgau
Hotline:	0041 445 80 90 03
Hersteller-/Importeurbezeichnung:	Royalbeach Spiel- & Sportartikel Vertriebs GmbH Watzmannstr. 1 • D-83417 Kirchanschöring
Email:	swiss@rc-sportgeraete.de
Produktbezeichnung:	Circular S10 Studio Ergometer
Produkt-/Herstellerkennzeichnungsnummer:	35001
Artikelnummer:	21468
Aktionszeitraum:	11/2010
Firma und Sitz des Verkäufers:	ALDI SUISSE AG • Verwaltungsgebäude Z Postfach 150 • CH-8423 Embrach-Embraport

Fehlerbeschreibung: ....

....

....

Name des Käufers: ....

PLZ/Ort: .... Straße: ....

Tel.Nr./Email: ....

Unterschrift: ....



Consignes de sécurité / Emballage / Elimination

IMPORTANT !
→ Avant la mise en service de l'appareil, veuillez vous familiariser avec la notice de montage, d'utilisation, de l'ordinateur et d'entraînement ainsi qu'avec les consignes de sécurité imprimées dans cette notice.
→ Les consignes de sécurité doivent être respectées à la lettre.
→ La notice devra être conservée dans un endroit sûr.
→ Si l'appareil est donné, y joindre la notice de montage, d'utilisation, de l'ordinateur et d'entraînement.

Le domaine d'utilisation de cet appareil d'entraînement est la maison. L'appareil répond aux exigences de la norme DIN EN 957-1/5, catégorie SA/HA et est contrôlé GS. L'appareil a été contrôlé selon cette norme pour un poids corporel de 150 kg en charge permanente. Le sigle CE se réfère à la compatibilité électromagnétique (directives européennes 89/336/CEE et EN 55081-1). En cas d'utilisation non-conforme de cet appareil (p. ex. entraînement exagéré, mouvements brutaux, sans échauffement préalable, erreurs de réglage etc.) on ne peut pas exclure des dommages sur la santé ! Avant de commencer l'entraînement, vous devriez effectuer un contrôle général de votre forme chez un médecin pour déceler éventuellement des problèmes cardiaques, de circulation du sang ou orthopédiques.



Cet appareil d'entraînement ne convient pas aux personnes devant porter un pacemaker ou d'autres implants médicaux !

Consignes de sécurité

Les consignes suivantes doivent être respectées et suivies impérativement:

→ Cet appareil est un appareil d'entraînement de la catégorie SA/HA ne tenant pas compte de la vitesse de rotation. L'appareil ne doit pas être installé dans des endroits non contrôlés inaccessibles.
→ Il faut éviter les fortes températures, l'humidité et les projections d'eau.
→ La résistance de pédalage de votre appareil peut être régulée par les touches de l'ordinateur (+/-). Votre ordinateur s'arrête automatiquement lorsque les pédales ne sont plus actionnées.
→ La résistance de pédalage (charge) est affichée en Watt sur l'écran de l'ordinateur (maximum 400 W à 70 t/min).
→ Avant la mise en service de l'appareil, lire attentivement la notice d'utilisation.
→ Posez l'appareil sur un sol rigide et plat (horizontal). Il faut garantir la stabilité.
→ Ne vous mettez pas debout sur la selle ou d'autres parties de l'appareil.
→ Dans toutes les directions, l'appareil a besoin de suffisamment de place (au moins 1 m).
→ La profondeur minimum de la selle, selon la notice, doit être impérativement respectée.
→ Un entraînement erroné ou exagéré peut mettre en danger votre santé.
→ Les leviers et autres mécanismes de réglage de l'appareil ne doivent pas gêner le secteur de mouvement durant l'entraînement.
→ Effectuer un contrôle régulier de l'appareil pour détecter des dommages ou de l'usure, ce qui permet de conserver le niveau de sécurité. Les pièces défectueuses, p. ex. les pièces de liaison, doivent être immédiatement remplacées. L'appareil ne devra pas être utilisé tant qu'il n'est pas définitivement réparé.
→ Vérifier régulièrement les vis est les écrous.
→ Les enfants ne pourront s'entraîner sur l'appareil que s'ils sont mentalement et corporellement développés et il faudra les instruire pour qu'ils l'utilisent correctement.
→ Ne convient pas aux personnes handicapées mentales ou physiques.
→ Les appareils d'entraînement ne servent en aucun cas de jouets. Laisser les enfants s'entraîner uniquement sous surveillance !
→ Tenez le sachet et les films d'emballage hors de portée des bébés et des petits enfants, il y a risque d'asphyxie !
→ La notice de montage, d'utilisation et d'entraînement est également utile pour commander des pièces de rechange.
→ Il est de la responsabilité du propriétaire d'informer suffisamment toutes les autres personnes utilisant l'appareil sur les éventuels risques.
→ L'appareil ne peut être utilisé que dans des pièces fermées (pas en extérieur).
→ Utilisez un tapis pour placer l'appareil afin d'éviter d'endommager le sol.
→ Ne transportez jamais l'appareil seul dans des montées ou pour passer des obstacles.
→ Si vous voulez démonter l'appareil, procédez dans l'ordre inverse de l'assemblage décrit dans la notice.
→ Utilisez l'appareil uniquement comme ceci est décrit dans la notice.
→ Ne fermez jamais les yeux pendant l'utilisation de l'appareil.
→ Il faut s'assurer que des enfants non surveillés ne sont pas à proximité de l'appareil d'entraînement.

Alimentation électrique



→ Avant de brancher la prise du transformateur, il faut comparer la tension de secteur indiquée sur le transformateur avec celle du réseau local. Si ces valeurs ne concordent pas, veuillez vous adresser à notre équipe de service. Pour une coupure totale, il faut débrancher le transformateur. Pour cette raison, ne brancher l'appareil qu'à des prises facilement accessibles.

Bouteille



→ Du fait que la fermeture se détache, ne laissez pas la bouteille à portée de main de petits enfants ou de bébés (risque d'ingurgitation) !

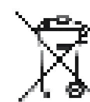
→ Attention ! L'embout de la bouteille peut être enlevé pour le nettoyer et, pour cette raison, il se détache avec une certaine force de traction.

Emballage

Matériaux écologiques recyclables :
→ Emballage extérieur en carton
→ Pièces moulées en polystyrène (PS) moussant sans CFC
→ Films et sachet en polyéthylène (PE)
→ Bandes de serrage en polypropylène (PP)
→ Ne pas laisser les sachets en plastique de l'emballage à portée de main des enfants.

Éllimination

Veillez à ce que l'élimination de l'emballage se fasse en respectant l'environnement, selon les prescriptions locales !



Élimination de l'appareil mis au rebus : Lors de l'élimination de l'appareil, respectez les consignes d'élimination locales. En Allemagne, cet appareil tombe sous le coup de l'ordonnance sur les déchets électriques et, dans le cas d'une élimination, il doit être déposé dans un centre de récupération communal du territoire allemand. Cette élimination est gratuite.

Alimentation

→ Le raccordement de l'appareil ne pourra se faire que sur une prise électrique protégée installée dans les règles de l'art et ayant la tension de secteur indiquée sur la plaque signalétique.
Si les valeurs ne coïncident pas, veuillez vous adresser à notre équipe du service après-vente. Raccordez toujours d'abord le câble du secteur à l'appareil et branchez ensuite la prise dans la prise électrique.

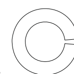
Petites pièces/Carte sous blister

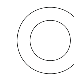
Sur cette page, vous trouverez l'illustration de toutes les petites pièces (vis, rondelles, écrous et outils) dont vous avez besoin pour l'assemblage de l'appareil. Toutes ces petites pièces se trouvent sur une carte sous blister dans l'emballage carton.

Ergomètre de studio Power S10

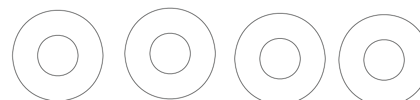


(32) rondelle élastique
bombée, ø 8, 5 pièces.

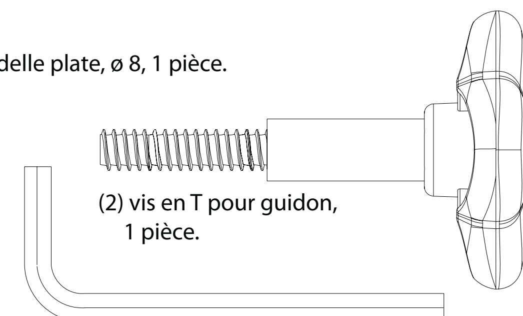




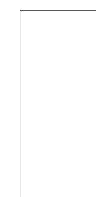
(83) rondelle plate, ø 8, 1 pièce.



(71) rondelle de calage, ø 8, 4 pièces.



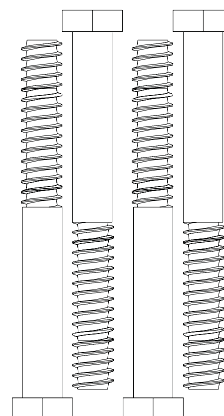
(2) vis en T pour guidon,
1 pièce.





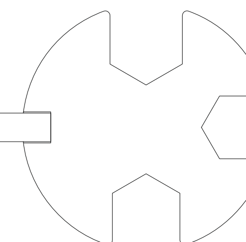
(75) clé à six pans creux, 1 pièce.

(69) clé plate, 1 pièce.



(73) vis, M8x72, 4 Stk.





(74) clé universelle, ø 5 x 90, 1 pièce.

Circular S10 Ergométre de studio – Caractéristiques de l'équipement

Ordinateur d'entraînement EASY-CONTROL

- **Navigation par menu- fonction d'aide intégrée**
  Champ de texte surdimensionné informe de la prochaine étape d'opération
- Affichage LCD éclairé
- Touches d'ordinateur grandes et lisibles
- Touches de sélection de programme (permettent la sélection directe du programme)
- Affichage LCD en langue allemande
- Touches éclairées

Fonctions :
Temps, pouls, nombre de tours/minutes, vitesse (km/h), distance (km), watt, consommation d'énergie (kilojoule), calcul BMI (Body Mass Index), calcul BMR (Basa Metabolic Rate)(KJ), mesure de la graisse corporelle), note fitness 1-6 (mesure de récupération du pouls)

Programmes :
- Programme démarrage rapide (Quickstart)
- Programme manuel
- Programme individuel
- Programme à intervalles
- Programme watt
- Programme piloté par fréquence cardiaque
- Programme test
- Programme de mesure de graisse BMR, BMI
- Programme de montagne
- Mesure du repos

Ordinateur avec une fonction d'aide intégrée – navigation par menu

Récepteur intégré pour l'émetteur de fréquence cardiaque – convient à presque tous les émetteurs courants (émetteur non compris dans la livraison)

Selle confortable réglable horizontalement, verticalement et en inclinaison
Supports selle avec des pinces spéciales, convient à toutes les selles usuelles de vélos

- Cadre en acier en tubes D-Shape stables
- Jeu de volants d'inertie en acier spécial: env. 8,1 kg
- Pédales de type Ergoshape avec des sangles de sécurité garantissent un maintien encore plus stable et un pédalage régulier.
- Roue libre de sécurité
- Résistance de pédalage en 32 niveaux, réglable à l'ordinateur (max 400 watt)
- Entraînement par courroie trapézoïdale pour un fonctionnement particulièrement silencieux et régulier

Enroule-câble électrique automatique

Alimentation électrique par câble réseau enfichable et adaptateur réseau intégré

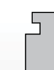
Guidon ergonomique recouvert de caoutchouc cellulaire HIGH DENSITY

La mesure du pouls se fait grâce à des capteurs de contact manuel sur le guidon.

avec bouteille avec indication de niveau et support pour bouteille

Roulettes de transport

Compensation de niveau du sol automatique intégrée


Poids de l'appareil env.: 38 kg


Charge admissible max.: 150 kg

Dimensions d'encombrement en cm :



Étendue de la livraison

→ Pièces conformément à la liste
→ Outil de montage
→ Notice de montage, d'utilisation, d'entraînement
→ CD-ROM
→ Notice d'utilisation de l'ordinateur

Hotline

Service
Pour les renseignements techniques et les conseils sur cet appareil, notre service téléphonique se tient à votre disposition au numéro suivant.

→ **Telefon: 0041/445 80 90 03**
→ E-Mail: swiss@rc-sportgeraete.de

Commande de pièces de rechange : Veuillez impérativement indiquer la désignation précise de l'appareil et le numéro de référence !
Désignation de l'appareil : Circular S10 Ergomètre de studio
N° réf. : 35001

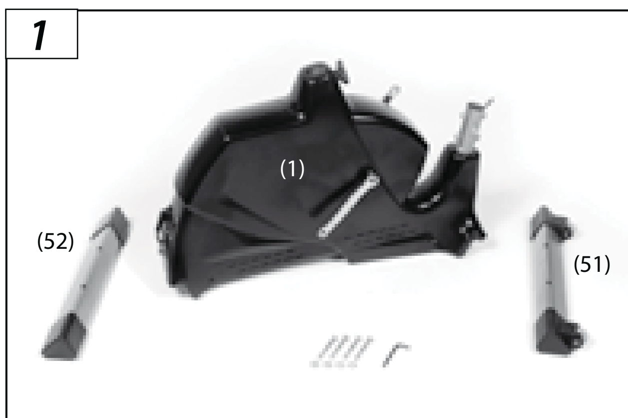
1. Vérifier l’étendue de la livraison

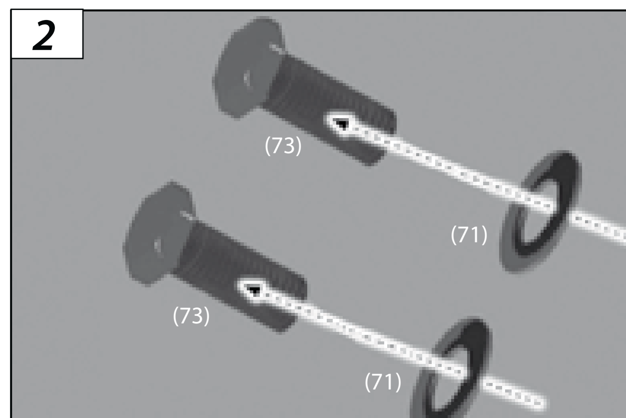
→ Déballez avec précaution chaque pièce et posez-les les unes à côté des autres sur le sol. Afin d’éviter de rayer le sol, utilisez un tapis.
→ Posez le cadre principal sur une surface plate et veillez à ce que sa position soit stable.
→ Lors de l’assemblage, veillez à avoir suffisamment de place dans toutes les directions (au moins 1,5 m).
→ Avant de commencer l’assemblage, familiarisez-vous encore une fois avec toutes les pièces représentées.
→ Faites-vous aider par une deuxième personne pour le montage des pieds.

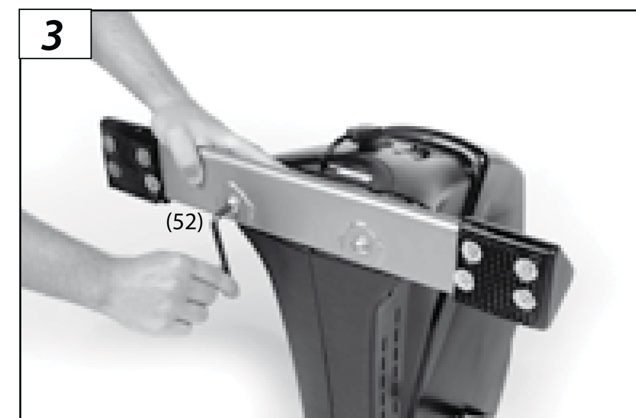


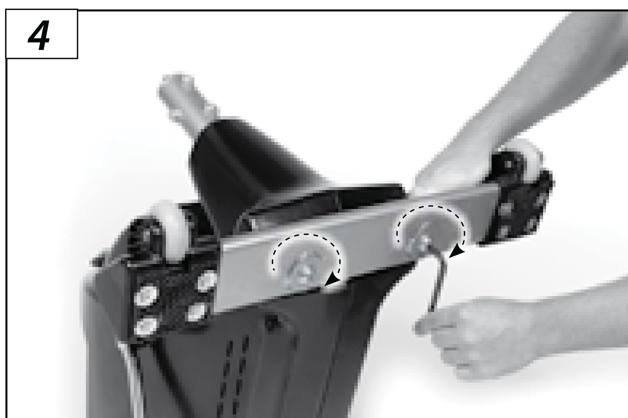


2. Montage des pieds avant et arrière











Veuillez prendre respectivement les pieds (51) et (52) et fixez-les chacun avec 2 rondelles plates (71) et 2 vis à six pans creux (73) à l'aide de la clé à six pans creux (75) sur le cadre principal (1).



Veillez à ce que les roulettes de transports soient dirigées vers le sol !
Les deux embouts de pied élastiques assurent la compensation de légères irrégularités du sol.



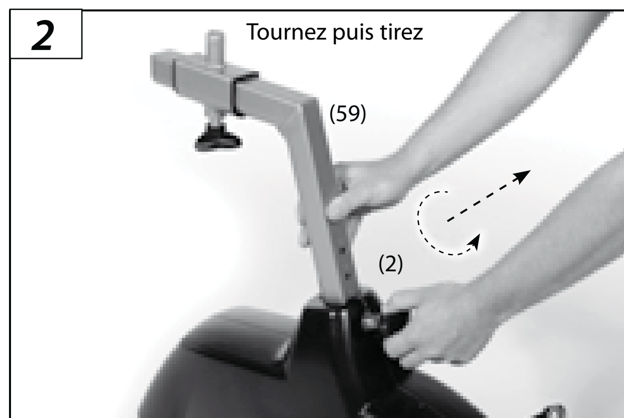
Pour cette étape de montage, l'aide d'une seconde personne qui maintient l'appareil est nécessaire.

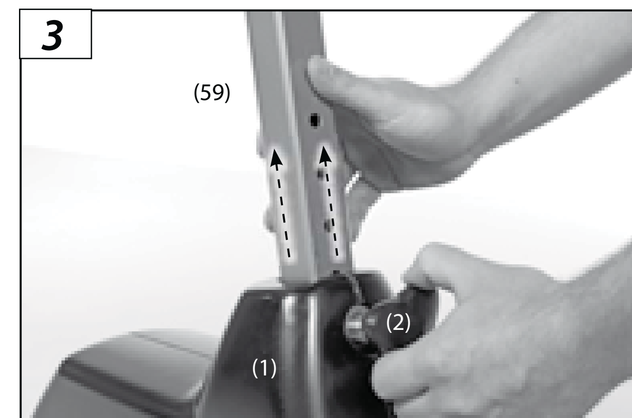


Montez d'abord le pied arrière (52).

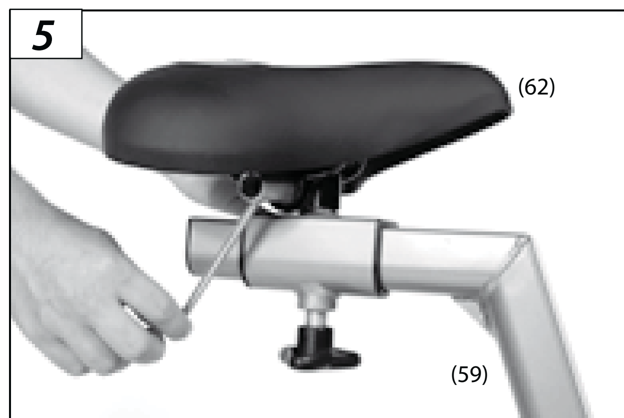
3. Montage de la selle

1


2


3


4


5


À l'aide de la vis de réglage rapide (2), retirez le support de selle hors du cadre principal (1). Pour le montage du rail de réglage horizontal (60), il faut retirer le support de selle (59) jusqu'à la marque « MAX ». Placez le rail horizontal de réglage de la selle (60) sur le support de selle (59) et fixez-le par-dessous à l'aide de la vis de réglage rapide (61). À l'aide de la clé à pipe (90), fixez maintenant la selle (62) horizontalement sur le rail de selle (60).



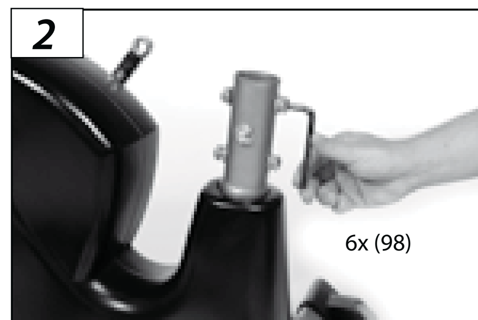
Le support de selle ne peut être retiré que jusqu'à la marque « MAX » ! Serrez à fond les vis pour que la selle ne bascule pas durant l'entraînement.

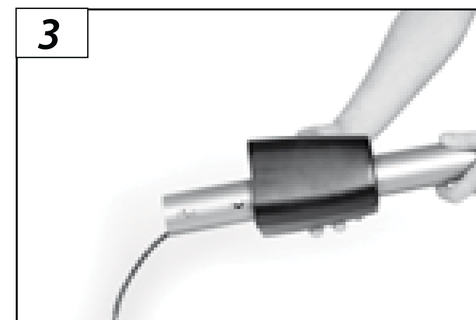


1. Pour vous aider à régler correctement la selle à l'horizontale, on peut utiliser un niveau (non fourni).
2. À l'aide du vis à réglage rapide (61), vous pouvez régler la position la plus confortable. Dans le chapitre « Réglage de la position assise », vous trouverez des informations sur le réglage de la position assise optimale.
3. Votre selle dispose d'un système de serrage de selle universel et peut ainsi être remplacée sans problème par n'importe quelle selle de vélo courante.

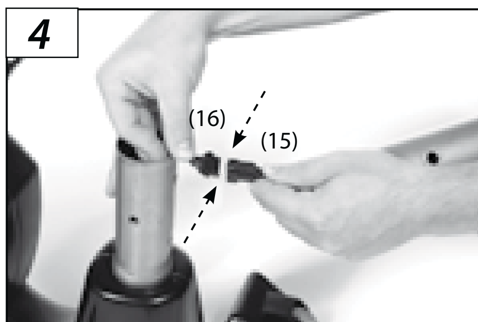
4. Montage de la colonne du guidon

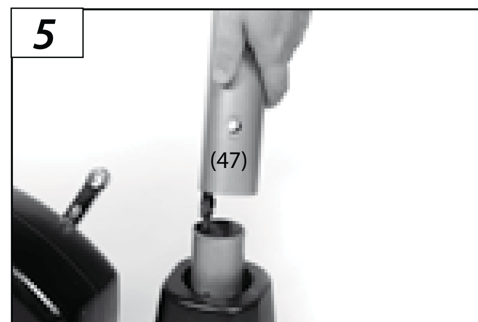


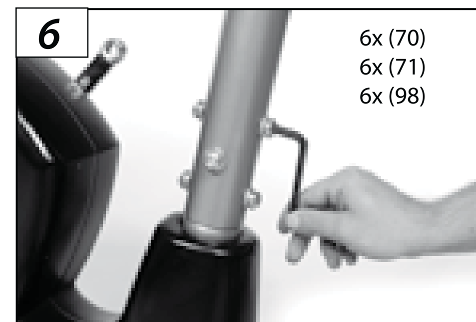




Dévissez les 6 vis à six pans pré montées (70), les 6 rondelles plates galbées (98) et les 6 rondelles élastiques bombées (32) du cadre principal (1). Glissez maintenant avec précaution l'habillage (41) sur la colonne du guidon (47), amenez-le tout près du cadre principal (1) et reliez les deux câbles de l'ordinateur (15,16) ensemble. Placez la colonne du guidon (47) avec précaution sur le cadre principal (1). Veillez à ce qu'aucun câble ne dépasse, fixez la colonne avec les vis à six pans creux (70) et placez l'habillage (41) en position finale.









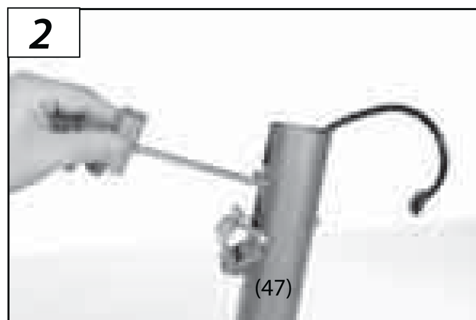
1. Veillez à ce que les câbles soient correctement raccordés sinon il n'y a pas de transmission de signal vers l'ordinateur (37). Le raccord des câbles doit se trouver à l'intérieur du cadre et ne doit pas dépasser, sinon le câble pourrait être endommagé en plaçant l'habillage.

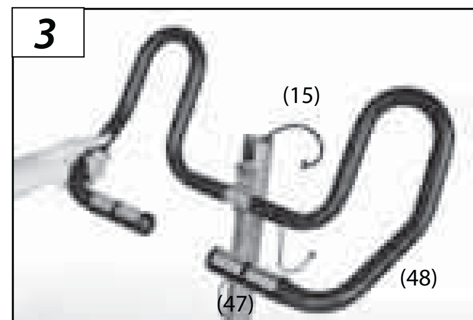


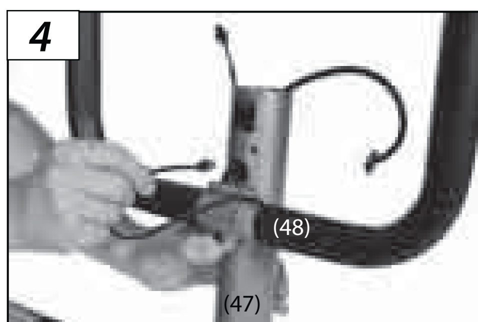


5. Montage du guidon et de l'ordinateur

1

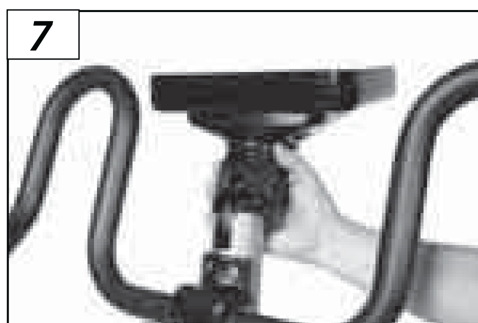

2


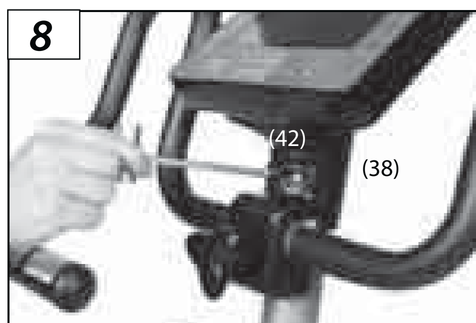
3


4


5


6


7


8


9


Dévissez ensuite les 3 vis pré montées (38) de la colonne du guidon (47). Maintenez le guidon (48) sur les pinces de maintien et fermez-les avec précaution. Passez les deux câbles d'impulsion manuelle dans la colonne du guidon (47) jusqu'à ce qu'ils ressortent par le haut.
Placez l'habillage du guidon (42) sur la pince de maintien. Fixez l'habillage du guidon (42) et le guidon (48) avec la vis de fixation (68), une rondelle élastique bombée (32) et une rondelle plate (83) sur la colonne du guidon (47).
Approchez l'ordinateur (37) de la colonne du guidon (47). Reliez les deux câbles d'impulsions de l'ordinateur (37) avec les deux câbles d'impulsions de la colonne du guidon (47) et le câble de l'ordinateur sortant de l'ordinateur (37) avec le câble d'ordinateur (15) sortant de la colonne du guidon. Veillez à ce le transfert du signal se fasse parfaitement en vérifiant que la connexion avec le câble soit bien fixée. Placez l'ordinateur (37) sur la colonne du guidon. Fixez l'ordinateur (37) avec les deux vis (38) sur la colonne du guidon (47) à l'avant et avec une vis (38) au dos de la colonne du guidon (47).



Veillez à ce que le guidon soit toujours bien fixé à la colonne du guidon avec la vis en T (68).



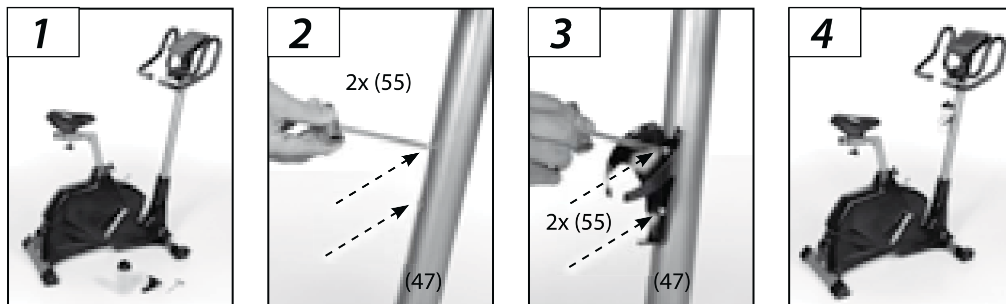
Le câble d'ordinateur (15) sert à commander la résistance de pédalage et la transmission de valeurs de fonctionnement, comme par ex. la vitesse ou la fréquence de pédalage à l'ordinateur (37).

6. Montage du porte-bouteille

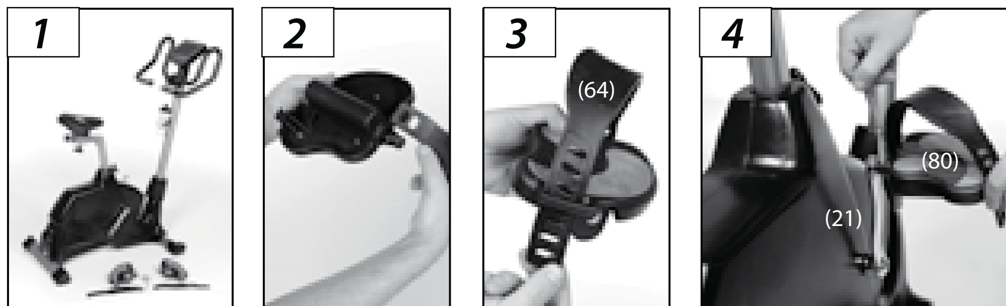
Dévissez les 2 vis à six pans creux prémontées (87) de la colonne du guidon (47) et fixez le porte-bouteille (66) à cet endroit.



Durant l'entraînement, veillez à toujours vous hydrater suffisamment.



7. Montage des pédales



Après avoir vissé les courroies de sécurité (97, 98) vissez les pédales sur leur bon côté (79, 80) sur la manivelle de pédalier de gauche et de droite (21, 21). Le sens de vissage (à droite : dans le sens des aiguilles d'une montre / à gauche : dans le sens inverse des aiguilles d'une montre) est indiqué sur la manivelle de pédalier. Réglez les lanières de pied (97, 98) de telle manière à avoir une bonne tenue sur les pédales.



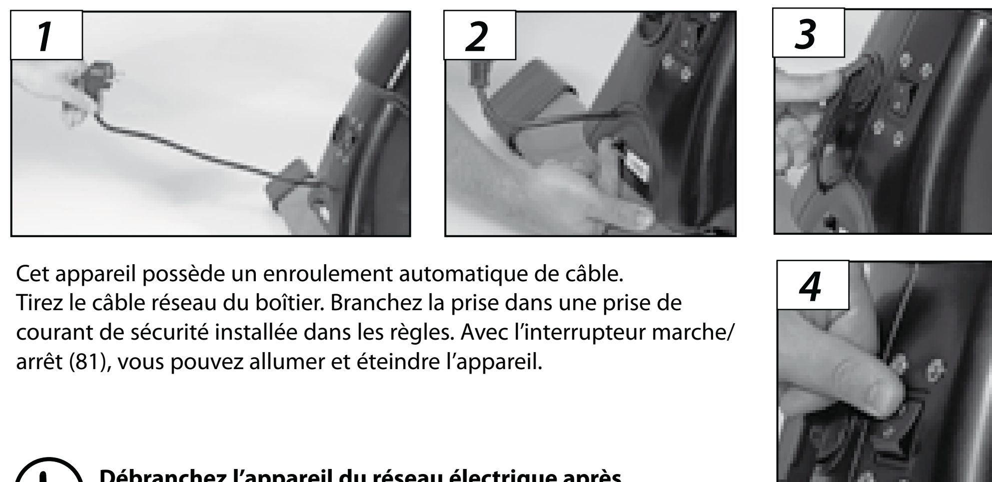
1. Le sens de vissage pour la fixation des pédales (79, 80), aussi bien sur la manivelle de droite que sur celle de gauche, est indiqué par une flèche située au-dessus du filetage.



2. Le filetage des deux manivelles permet de monter des pédales de vélo normales.

3. Réglez la lanière de pied (97, 98) de telle manière à avoir une bonne tenue sur les pédales. Si les courroies de sécurité donnent une sensation désagréable, alors elles sont trop serrées et il faut les desserrer.

8. Alimentation électrique et contrôle final



Cet appareil possède un enroulement automatique de câble.
Tirez le câble réseau du boîtier. Branchez la prise dans une prise de courant de sécurité installée dans les règles. Avec l'interrupteur marche/arrêt (81), vous pouvez allumer et éteindre l'appareil.



Débranchez l'appareil du réseau électrique après chaque utilisation.

Contrôle final :

→ Afin de transporter l'appareil, servez-vous des roulettes de transport installées sur le pied de devant.
→ Contrôlez encore une fois que les liaisons sont correctes et en bon état.
→ Ainsi, l'appareil est assemblé et prêt à être utilisé.
→ Avant de commencer l'entraînement, veuillez lire et suivre les consignes de sécurité en page 2 ainsi que les consignes d'entraînement en pages 27 et 28.
→ Veuillez tenir compte et suivre sans exception tous les points mentionnés dans le chapitre « Consignes de sécurité ».

Généralités:

Généralités:
En règle générale, chaque personne en bonne santé peut commencer un entraînement de mise en forme. N’oubliez pas que de longues périodes d’arrêt ne peuvent pas être comblées en peut de temps. L’équilibre corporel, l’endurance et le bien-être s’obtiennent facilement grâce à un programme d’exercices correspondant. Votre condition s’améliore déjà après un entraînement régulier relativement court et vous permet de conserver aussi la forme pour votre coeur, votre circulation sanguine et votre appareil de mobilité. La capacité à absorber l’oxygène est également améliorée et votre musculation des jambes et des bras est entraînée (fléchisseurs et extenseurs des cuisses). D’autres transformations positives se produisent dans votre système métabolique. Il est important que l’entraînement soit adapté à votre propre corps qu’il ne faut pas surmener. N’oubliez pas : Le sport doit être une source de plaisir.



ATTENTION ! NOUS RECOMMANDONS IMPÉRATIVEMENT D’INTERROGER VOTRE MÉDECIN AVANT DE COMMENCER L’ENTRAÎNEMENT.

Vêtements d’entraînement :
Tête : Utilisez éventuellement un bandeau frontal pour éponger les gouttes de sueur.

Haut du corps : Gehen Sie nach dem sogenannten Mehrschichtensystem vor. Gut geeignet hierfür ist die Crane-Sports-Trainingsbekleidung.

1. Suivez le principe du système à plusieurs couches. Ce qui convient bien ici, c’est le vêtement d’entraînement et de sport Crane.
2. Par dessus, portez un T-Shirt qui dérive la sueur de la peau. Celui-ci peut être retiré en cas d’entraînement dans des locaux chauffés.

Jambes : Portez un pantalon d’entraînement léger, si possible près du corps – court ou long. Les pantalons d’entraînement de sport Crane conviennent particulièrement bien. Il est important qu’ils ne frottent pas en marchant et que l’élastique ne soit pas contre la peau pour ne pas gêner la circulation sanguine des jambes. Utilisez des chaussettes de sport mais pas de chaussettes de tennis trop épaisses car elles favorisent le frottement et la formation d’ampoules. Vos chaussettes ne devront pas avoir d’élastique trop serré pour que la circulation sanguine de votre pied ne soit pas gênée.

Important!
→ Entraînement régulier et à long terme.
→ Portez des chaussures avec des semelles antidérapantes en caoutchouc.
→ Ne jamais s’entraîner pieds nus (risque de blessure) !
→ Réglez les sangles des pédales de telle manière à pouvoir entrer et sortir votre pied tout droit.
→ Veuillez ne pas oublier de régler la bonne position assise, Cf. chapitre « Réglage de la bonne position assise », page 14.
→ Une heure avant et après l’entraînement, il ne faut prendre aucun repas. Boire suffisamment !
→ En cas de fatigue et d’épuisement, ne pas s’entraîner.

Planification de l’entrainement :
Ce qui est déterminant ce sont les performances corporelles actuelles
– discutez-en au préalable avec votre médecin. En règle générale, l’entraînement se divise en trois phases d’entraînement :

ÉCHAUFFEMENT – ENTRAÎNEMENT – DÉTENTE

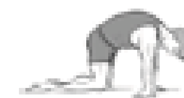
Échauffement :
Permet de préparer les muscles et l’organisme à l’effort. Ainsi, vous réduisez un éventuel risque de blessure. Comme exercices, il est bon de faire des étirements. Généralement, commencez l’entraînement avec une faible résistance de pédalage.



1. Étirement des muscles pectoraux
Appliquez les coudes et les avant-bras contre le mur, l’avant bras et la partie supérieure du bras forment la pièce le haut du corps en l’éloignant légèrement du bras.
L’étirement se ressent dans le secteur de la poitrine.
Les muscles concernés : muscle pectoral, deltoïde



2. Étirement des muscles cervicaux
Debout, tirer la tête voire l’oreille latéralement en direction de l’épaule. L’épaule opposée tire vers le bas en direction du sol.
L’étirement est sensible dans le secteur des muscles cervicaux latéraux.
Muscles concernés : trapèzes, partie descendante.



3. Étirement des extenseurs du bas du dos
À quatre pattes, arrondir complètement le dos et tirer en direction du plafond. Ne pas mettre l’arrière-train sur les talons.
L’étirement est sensible dans le dos.
Muscles concernés : tous les extenseurs du dos, particulièrement la partie du bas



4. Étirement des fléchisseurs iliaques
À genoux, mettre une jambe en avant, tirer le bassin voire les hanches en avant, en direction du sol, les pointes de pieds doivent encore être visibles. L’étirement est sensible au niveau de la hanche de la jambe arrière.
Muscles concernés : muscles fléchisseurs iliaques, muscles fémoraux avant

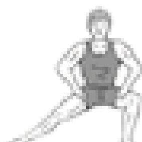


5. Étirement des muscles du mollet
Se tenir en position de marche, plier la jambe avant, étirer la jambe arrière, les deux talons restent au sol. L’étirement est sensible dans le mollet de la jambe arrière.
Muscles concernés : le jumeau, muscle soléaire

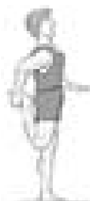




6. Étirement des quadriceps arrière
Allongé sur le dos, saisir une jambe à l'arrière du fémur tirer vers le haut du corps. La pointe du pied doit tirer en direction du tibia. L'autre jambe est allongée, tendue sur le sol. L'étirement est sensible dans le secteur de l'arrière de la cuisse de la jambe étirée en l'air. Muscles concernés : muscles fémoraux arrière, muscles des fesses, jumeaux



7. Étirement de l'intérieur de la cuisse
Debout, le poids du corps en appui sur une jambe, les jambes sont écartées. Maintenir la jambe d'appui pliée, l'autre jambe est étirée et le pied reste au sol. L'étirement est sensible dans le secteur de l'intérieur de la cuisse de la jambe étirée.
Muscles concernés : rétracteurs



8. Étirement des muscles avant de la cuisse
Debout, saisir une jambe avec la main au niveau de la cheville et la ramener vers les fesses. Le genou reste à sa hauteur, les fesses et le ventre sont tendus.
L'étirement est sensible dans le secteur de l'avant de la cuisse de la jambe pliée.
Muscles concernés : muscles avant de la cuisse

Entraînement :
Respectez les recommandations de votre appareil spécial d'entraînement. L'intensité de l'effort peut être contrôlée par la fréquence cardiaque. Demandez son accord à votre médecin. Presque tous les muscles peuvent subir un effort avec un entraînement adéquat.

Détente :
L'organisme a besoin d'un temps de repos pendant et après l'entraînement. Chez un débutant, ce temps de repos doit durer plus longtemps que pour un sportif expérimenté.

UN ENTRAÎNEMENT ERRONÉ OU EXAGÉRÉ PEUT ÊTRE DANGEREUX POUR LA SANTÉ !!!!

La fréquence cardiaque maximum (FCM) est une méthode pour déterminer l'intensité de l'entraînement. Vous pouvez calculer vous-même la FCM au moyen d'une formule mathématique. Cette formule relative à l'âge est la suivante :

FCM = 220 – l'âge

Il existe cinq zones d'entraînement qui, chacune pour elle ou ensemble, jouent un rôle pour votre entraînement – selon votre objectif personnel. Les valeurs sont les suivantes :

Zone de santé	**=**	**50 à 60 % de la FCM**
Combustion des graisses	**=**	**60 à 70 % de la FCM**
Zone aérobie	**=**	**70 à 80 % de la FCM**
Zone anaérobie	**=**	**80 à 90 % de la FCM**
Zone d'avertissement	**=**	**90 à 100 % de la FCM**

Zone de santé :
La zone de régénération est synonyme d'un lent et long effort d'endurance. L'effort devra être léger et détendu.
Cette zone est la base de progression de votre performance et devra être utilisée par des débutants ou des personnes de faible condition.

Zone aérobie :
La combustion des hydrates de carbone :
Avec un entraînement dans la zone aérobie, vous brûlez plus d'hydrates de carbone que de graisse. Grâce à un effort plus important, vous renforcez le coeur et les poumons. Si vous souhaitez aller plus vite, plus fort et être plus endurant, vous devez aussi vous entrainer dans la zone aérobie. L'effet utile de cet entraînement a une action énorme sur votre coeur et votre système respiratoire.

La combustion des graisses :
Dans cette zone, non seulement votre coeur est renforcé mais aussi la combustion de vos graisses est optimale car les kilojoules consommés proviennent de votre graisse corporelle et moins des hydrates de carbone. Tout d'abord votre corps doit s'habituer à l'entraînement – prenez le temps. Ensuite : plus votre entraînement est long, plus il est efficace.

Zone anaérobie :
L'entraînement dans cette zone augmente la capacité à faire le métabolisme de la lactate. Vous apprenez ainsi à tolérer des coefficients de la lactate plus élevés et donc des efforts plus intenses. Il s'agit d'un entraînement dur avec lequel vous sentirez la douleur typique d'un entraînement dur, comme par exemple l'épuisement, la respiration difficile et la fatigue. L'effet utile s'applique aux personnes intéressées par un entraînement performant.
Si vous souhaitez avoir un entraînement orienté santé, ne nous entraînez jamais dans cette zone.

Zone d'avertissement :
C'est la zone avec la plus forte intensité et elle ne devra être utilisée qu'avec prudence. Entraînez-vous ici uniquement si vous êtes parfaitement en bonne santé et que vous avez de l'expérience et une connaissance pratique de l'entraînement extensif de haut niveau. Ce secteur peut provoquer facilement des blessures et des surcharges. Il s'agit ici d'un entraînement extrêmement dur qui devrait être réservé aux sportifs de haut niveau.

Étendue de l'entraînement :
La médecine sportive définit comme efficaces les efforts suivants :
Programme minimum de santé :
2 à 3 fois par semaine, 20 à 30 minutes

Programme optimal de santé :
4 à 5 fois par semaine, 45 à 60 minutes

Transport / Déplacement de l'appareil





Avant de déplacer l'appareil, assurez-vous qu'il soit correctement débranché du réseau électrique. Veillez à ce que le câble réseau soit débranché du réseau électrique et que le câble soit entièrement rentré. Saisissez l'appareil au guidon (48). Avec le pied gauche, fixez l'extrémité inférieure du pied avant (51).
Basculez maintenant l'appareil vers vous jusqu'à ce qu'il puisse être déplacé à l'aide des roulettes (56). Veillez à ne déplacer l'ergomètre que sur un sol régulier. Une fois l'emplacement souhaité atteint, remettez l'appareil en place avec précaution.



ATTENTION ! Faites rouler l'appareil sur du parquet avec des précautions particulières, pour ne pas endommager le sol avec les roulettes.

Réglage de la bonne position assise

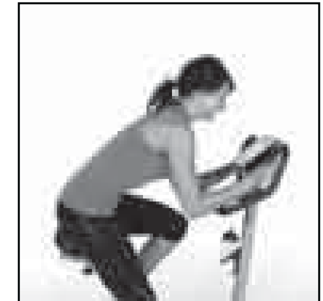




Lorsque vous mettez votre talon sur la pédale, votre jambe doit être tendue. Position parallèle de la pédale. Votre genou ne doit pas se trouver devant l'axe de la pédale. En faisant tourner le guidon, vous pouvez sélectionner la position assise la plus confortable.









Durant l'entraînement, changez souvent de position de main !

Remarques sur l'entraînement / Soins et entretien / Recherche d'erreurs



Calibrage

En règle générale, il n'est pas nécessaire de faire un recalibrage de l'ergomètre. Cependant, si vous souhaitez recalibrer l'appareil, veuillez vous adresser à un service de calibrage accrédité (Cette prestation est payante et n'est couverte par aucune prestation de garantie). Notre service vous fournira plus amples informations.

Système de freinage à induction

La résistance de pédalage (Watt) est générée par un champ magnétique créé électroniquement (principe de la bobine inductrice). Ce système de freinage au plus haut niveau technique sur le marché se caractérise par une commande rapide et précise de la charge, par sa précision d'affichage, ses propriétés de rotation agréables pour les articulations et sa très haute puissance maximum de résistance au pédalage (Watt). Ces propriétés particulières du frein à induction en relation avec l'ordinateur d'entraînement de grande qualité ainsi que la position assise ergonomique sur l'ergomètre PowerS6 garantissent un entraînement encore plus efficace, plus confortable et plus convivial.

Les propriétés positives du frein à induction :

Rotation	**TRÉS BONNE**
Puissance réglable maximum	**400 Watts**
Précision d'affichage de la Puissance (WATT)	**TRÈS GRANDE**
Résistance	**Champ magnétique créé électroniquement (principe de la bobine inductrice)**
Vitesse de régulation de la résistance	**En même temps que la commande de l'ordinateur**

Soins et entretien

Entretien :

→ En règle générale, l'appareil ne nécessite aucun entretien spécial.
→ Contrôlez tout de même régulièrement toutes les parties de l'appareil et vérifiez si toutes les vis et liaisons sont bien en place.
→ Remplacez immédiatement les pièces défectueuses en passant par notre service après-vente – l'appareil ne peut plus être utilisé tant qu'il n'est pas définitivement réparé.

Soins :

→ Pour le nettoyage, utiliser uniquement un chiffon humide sans détergent agressif. Veillez à ce qu'aucun liquide ne s'infiltre dans l'ordinateur.



Avant d'effectuer des travaux de soins et d'entretien sur l'appareil, il faut toujours le débrancher. Assurez-vous que la prise électrique de l'appareil est retirée de la prise électrique et qu'elle est rangée correctement sur le transformateur !

Recherche d'erreurs

ERREUR	CAUSE	QUE FAIRE ?
Ordinateur		
Aucun affichage ou aucune fonction est bien	Pas d'alimentation électrique	Vérifier si le câble électrique est bien branché
	Pas de connexion des câbles	Vérifier la connexion des câbles, si rien n'y fait, appeler le service après-vente
Affichage erronée du pouls du poignet	les deux mains ne sont pas sur les capteurs	Placer les deux mains en même sur les capteurs
		Vérifier les connexions des câbles
		Utiliser une sangle pectorale
Mécanisme		
Résistance de pédalage pas réglable	Pas de connexion des câbles	Vérifier la connexion des câbles, si rien n'y fait, appeler le service après
Pièces manquantes		Vérifier l'emballage
		appeler le service après-vente

CAS SPÉCIAL, PANNE DE L'ORDINATEUR :
Les décharges statiques directes ou indirectes peuvent provoquer une panne de l'ordinateur de l'appareil.
Si, dans ce cas, l'ordinateur ne redémarrait pas de lui-même, il faut alors redémarrer l'ordinateur.

Redémarrage :
Débrancher l'appareil et le rebrancher au bout d'une minute.

Notre Service-Center se tient à votre disposition pour des renseignements techniques et des conseils, Cf. SERVICE !

Garantie

La garantie est valable pour une durée de trois ans à dater du jour de l’achat ou de la livraison effective des articles. Elle ne peut être reconnue valable que sur production du bon de caisse et du bon de garantie dûment renseigné. Il est donc indispensable de conserver ces deux documents.

Le fabricant s’engage à traiter gratuitement toute réclamation relative à un problème de matériel ou à un défaut de fabrication, en se réservant le droit d’opter à sa convenance entre une réparation, un échange, ou un remboursement en espèces. La garantie ne s’applique pas aux dommages survenus à l’occasion d’un accident, d’un événement imprévu (foudre, inondation, incendie, etc.), d’une utilisation inappropriée ou d’un transport sans précaution, d’un refus d’observer les recommandations de sécurité ou d’entretien, ou de toute forme de modification ou de transformation inappropriée.

La garantie pour les pièces d’usures et consommables (comme par exemple les ampoules, les batteries ou les pneus) est valable 6 mois dans le cadre d’une utilisation normale et conforme. Les traces d’usures causées par une utilisation quotidienne (rayures, bosses) ne sont pas considérées comme des problèmes couverts par la garantie.

L’obligation légale de garantie du fournisseur n’est pas limitée par la présente garantie. La durée de validité de la garantie ne peut être prolongée que si cette prolongation est prévue par des dispositions légales. Dans les pays où les textes en vigueur prévoient une garantie (obligatoire) et/ou une obligation de tenue de stock de pièces détachées, et/ou une réglementation des dédommagements, ce sont les obligations minimum prévues par la loi qui seront prises en considération. L’entreprise de service après-vente et le vendeur déclinent toute responsabilité relative aux données contenues et aux réglages effectués par le dépo-sant sur le produit lors de l’envoi en réparation.

Après l’expiration de la durée de garantie, il vous est toujours possible d’adresser les appareils défectueux aux services après-vente à des fins de réparation. Mais en dehors de la période de garantie, les éventuelles réparations seront effectuées à titre onéreux. Au cas où les réparations seraient payantes, vous serez avertis auparavant.

Adresses des points de SAV :	RC-Sportgeräte • Fuchsbühlstraße 6 • CH-8580 Amriswil / Thurgau
Hotline :	0041/445 809 003
Désignation du fabricant/de l’importateur :	Royalbeach Spiel- & Sportartikel Vertriebs GmbH Watzmannstr. 1 • D-83417 Kirchanschöring
Courriel :	swiss@rc-sportgeraete.de
Désignation du produit :	Circular S10 Ergomètre de studio
N° d’identification du produit/du fabricant :	35001
N° d’article :	21468
Période de promotion :	11/2010
Nom et siège social de l’entreprise :	ALDI SUISSE AG Postfach 150 Verwaltungsgebäude Z CH-8423 Embrach-Embraport

Explication de la défaillance constatée : ....

....

....

Nom de l’acheteur : ....

Code postal/Vill : .... Rue : ....

Tél./courriel : ....

Signature : ....

Avvertenze per la sicurezza/Imballaggio/Smaltimento

IMPORTANTE !
→ Prima di mettere in funzione l'apparecchio, leggere attentamente le istruzioni di montaggio, le istruzioni per l'uso, per l'uso del computer, per l'allenamento e le avvertenze per la sicurezza riportate sul presente manuale.
→ Osservare rigorosamente le avvertenze per la sicurezza.
→ Conservare il manuale in un posto sicuro.
→ In caso di cessione dell'apparecchio, allegare anche leistruzioni di montaggio, le istruzioni per l'uso, per l'uso del computer e per l'allenamento.

Il settore di applicazione di questo apparecchio da allenamento è limitato ad un uso domestico. L'apparecchio è conforme ai requisiti DIN EN 957-1/5, classe SA/HA ed è testato GS. In conformità a questo standard, l'apparecchio è stato testato per un peso corporeo con un carico permanente di 150 kg. La marcatura CE si riferisce alla compatibilità elettromagnetica EMV (direttive CE 89/336/EWG e EN 55081-1). In caso di utilizzo inappropriato di questo apparecchio (ad es. allenamento eccessivo, movimenti bruschi senza avere prima effettuato esercizi di riscaldamento, regolazioni sbagliate, ecc.), non si possono escludere danni alla salute! Prima di iniziare con la sessione di allenamento, sarebbe consigliabile rivolgersi al proprio medico per un check-up generale e per definire eventuali problemi di cuore, circolatori oppure ortopedici.



Questo apparecchio da allenamento non è indicato per i portatori di pace-maker o per coloro che sono stati sottoposti ad altri trapianti medici.

Avvertenze per la sicurezza

Rispettare ed osservare scrupolosamente le seguenti avvertenze per la sicurezza:

→ Questo apparecchio è un apparecchio da allenamento di classe SA/HA, indipendente dal numero di giri. Collocare l'apparecchio in un luogo tale da evitare l'accesso incontrollato.
→ Evitare temperature elevate, umidità e spruzzi d'acqua.
→ La resistenza del pedale dell'apparecchio può venire regolata tramite i tasti (+/-) del computer. Il computer si ferma automaticamente quando non vengono più azionati i pedali.
→ La resistenza del pedale (carico) è indicata sul display del computer ed è espressa in watt (max. 400 W con 70 giri/min.).
→ Leggere attentamente le istruzioni per l'uso prima di mettere in funzione l'apparecchio.
→ Sistemare l'apparecchio su una superficie stabile e piana (orizzontale), in modo da garantire una posizione stabile e sicura.
→ Non salire sulla sella o sulle altre parti dell'apparecchio.
→ Qualunque sia la direzione in cui è rivolto, l'apparecchio necessita di uno spazio libero sufficiente (almeno 1 m).
→ Attenersi assolutamente alla profondità minima prevista nelle istruzioni per l'inserimento del tubo reggisella.
→ Sessioni di allenamento sbagliate ed eccessive potrebbero danneggiare la salute.
→ Le leve e gli altri meccanismi di regolazione dell'apparecchio non devono ostacolare il raggio di movimento durante l'allenamento.
→ I controlli regolari all'apparecchio per verificarne gli eventuali danni ed usura, ne mantengono il livello di sicurezza. Sostituire subito le parti difettose, ad es. le parti di collegamento. L'apparecchio non potrà più essere utilizzato fino all'avvenuta riparazione.
→ Controllare regolarmente viti e dadi.
→ I bambini possono allenarsi con l'apparecchio soltanto se il loro sviluppo fisico ed intellettuale è adeguato e devono comunque venire informati circa il corretto utilizzo dell'apparecchio stesso.
→ Non adatto per i portatori di handicap fisici o psichici.
→ Gli apparecchi da allenamento non possono in nessun caso venire utilizzati come giocattoli. I bambini possono utilizzare l'apparecchio esclusivamente sotto la supervisione di un adulto.
→ Tenere i sacchetti e i fogli di plastica dell'imballaggio lontano dalla portata dei neonati e dei bambini piccoli: rischio di soffocamento!
→ Sono necessarie le istruzioni di montaggio, per l'uso e per l'allenamento anche in caso di ordini di parti di ricambio.
→ E' responsabilità del proprietario dell'apparecchio fornire a tutte le altre persone che utilizzano l'apparecchio stesso sufficienti informazioni circa gli eventuali rischi e pericoli.
→ Utilizzare l'apparecchio soltanto in ambienti chiusi, mai all'aperto.
→ Appoggiare l'apparecchio su un materassino per evitare danni al pavimento.
→ Non trasportare mai da soli l'apparecchio sulle scale o su altri tipi di ostacoli.
→ Se si vuole smontare l'apparecchio, procedere in maniera inversa rispetto alla sequenza di montaggio riportata sulle istruzioni.
→ Utilizzare l'apparecchio soltanto come descritto nelle istruzioni.
→ Non chiudere mai gli occhi in nessun caso durante l'utilizzo dell'apparecchio.
→ Assicurarsi che in assenza di un adulto i bambini si mantengano lontani dall'apparecchio.

Borraccia

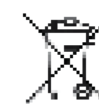


→ Tenere la borraccia lontano dalla portata di bambini piccoli e neonati a causa del coperchio staccabile (rischio di ingestione).
→ Accertarsi che l'imboccatura della borraccia possa venire tolta dal coperchio per le operazioni di pulizia e che per staccarla sia necessario l'impiego di una certa forza.

Imballaggio

Materiali ecologici, riciclabili:
→ Imballaggio esterno in cartone
→ Sagome in polistirolo (PS) espanso senza CFC
→ Pellicole e sacchetti in polietilene (PE)
→ Nastri di fissaggio in polipropilene (PP)
→ Tenere i sacchetti di plastica dell'imballaggio lontano dalla portata dei bambini.

Smaltimento



Provvedere allo smaltimento dei materiali di imballaggio in conformità alle disposizioni e ai regolamenti locali in materia di tutela ambientale.
Smaltimento degli apparecchi usati: Osservare le norme locali vigenti per lo smaltimento dell'apparecchio.
In Germania questo apparecchio rientra nella normativa in materia di smaltimento dei rifiuti elettronici e, in caso di smaltimento, dovrà venire depositato in uno dei centri di raccolta comunali all'interno del territorio tedesco. Questo tipo di smaltimento è gratuito.



Alimentazione
→ Collegare l'apparecchio solo a una presa con contatto di terra installata a regola d'arte e con la tensione di rete indicata sulla targhetta. Se i valori non corrispondono si prega di rivolgersi al nostro servizio assistenza.
Collegare sempre prima il cavo di rete con l'apparecchio e successivamente infilare la spina nella presa.

Alimentazione elettrica
→ Prima di inserire la spina dell'adattatore nella presa, confrontare la tensione di rete indicata sull'adattatore con la tensione di rete locale. Se i valori non coincidono, rivolgersi al nostro service. Per il distacco completo dalla rete, togliere la spina di rete. Collegare pertanto l'apparecchio soltanto alle prese di corrente facilmente accessibili.

Minuteria/Confezione blister

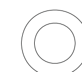
In questa pagina trovate disegnata tutta la minuteria (viti, rondelle, dadi e utensili) necessaria per il montaggio dell'apparecchio da allenamento. Tutte le parti descritte si trovano in una confezione blister incellofanata all'imballaggio di cartone.

Circular S10 Ergometro professionale

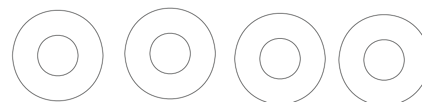




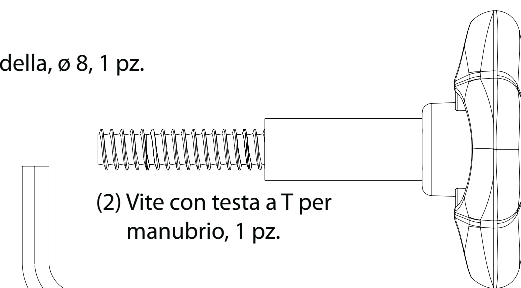
(32) Rosetta elastica, ø 8, 5 pz.



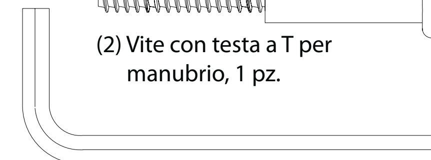
(83) Rondella, ø 8, 1 pz.



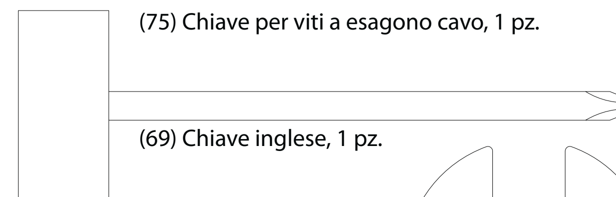
(71) Rondella piana, ø 8, 4 pz.



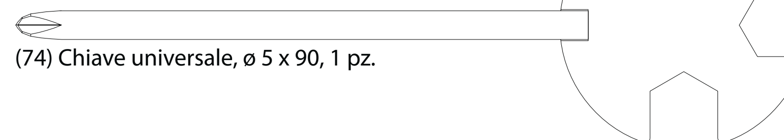
(2) Vite con testa a T per manubrio, 1 pz.



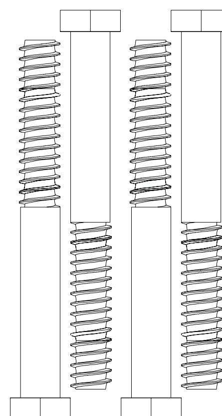
(75) Chiave per viti a esagono cavo, 1 pz.



(69) Chiave inglese, 1 pz.



(74) Chiave universale, ø 5 x 90, 1 pz.



(73) Vite, M8x72, 4 pz.

Dotazione



Circular S10 Ergometro professionale – Dotazione e caratteristiche

Computer da allenamento EASY-CONTROL

- **Funzione di aiuto integrata, guida ai menu**
  Il campo di testo extra-large fornisce informazioni sulla fase successiva di funzionamento
- Display LCD retroilluminato
- Tasti del computer grandi e ben visibili
- Tasti di selezione programma (consentono la selezione diretta del programma)
- Visualizzazione su display LCD in lingua tedesca
- Tasti illuminati

Funzioni

Ora, pulsazioni, rotazioni al minuto, velocità (km/h), distanza (km), watt, consumo energetico (chilojoule), calcolo BMI (indice di massa corporea), calcolo BMR (tasso metabolico basale) (kJ), misurazione del grasso corporeo (calcolo), classe fitness 1-6 (ripresa)

Programmi

- Programma di avvio rapido (quickstart)
- Programma manuale
- Programma individuale
- Programma intervallo
- Programma watt
- Programma polso obiettivo
- Programma test
- Programma misurazione BMR, BMI, grasso
- Programma montagna
- Misurazione del recupero

Computer con funzione di aiuto integrata, guida ai menu

Dispositivo di ricezione integrato di ricezione per il trasmettitore della frequenza cardiaca: adatto a quasi tutti i trasmettitori attualmente in uso (trasmettitore non compreso nella fornitura)

Sella confortevole regolabile in orizzontale, verticale e nell'inclinazione

Tubo reggisella con speciale dispositivo di bloccaggio, adatto a tutti i comuni sellini da bicicletta

- Telaio in acciaio formato da set di tubi D-Shape
- Set di volano a disco in acciaio speciale: circa 8,1 kg
- I pedali ergonomici con cinghie di sicurezza garantiscono un appoggio ancora più stabile e diminuiscono l'affaticamento del piede
- Ruota libera per una maggiore sicurezza
- 32 livelli di resistenza del pedale con comando da computer (max. 400 watt)
- Trasmissione a cinghia trapezoidale per un movimento leggero e costante

Riavvolgicavo automatico

Alimentazione
tramite cavo di rete staccabile e adattatore di rete integrato

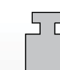
Dispositivo automatico integrato per la messa in piano dell'apparecchio sul pavimento

Rotelle per il trasporto

Inclusa la borraccia con indicatore di livello e portaborraccia

Manubrio ergonomico con rivestimento in materiale a base di gomma spugnosa ad ALTA DENSITÀ

Misurazione delle pulsazioni con sensori a contatto manuale su manubrio


Peso circa: 38 kg


Carico massimo: 150 kg

Dimensioni ingombro in cm:



Oggetto della fornitura

→ Minuteria secondo l'elenco parti di ricambio
→ Attrezzi per il montaggio
→ Istruzioni di montaggio, per l'uso e per l'allenamento
→ CD-ROM
→ Istruzioni per l'uso del computer

Hotline

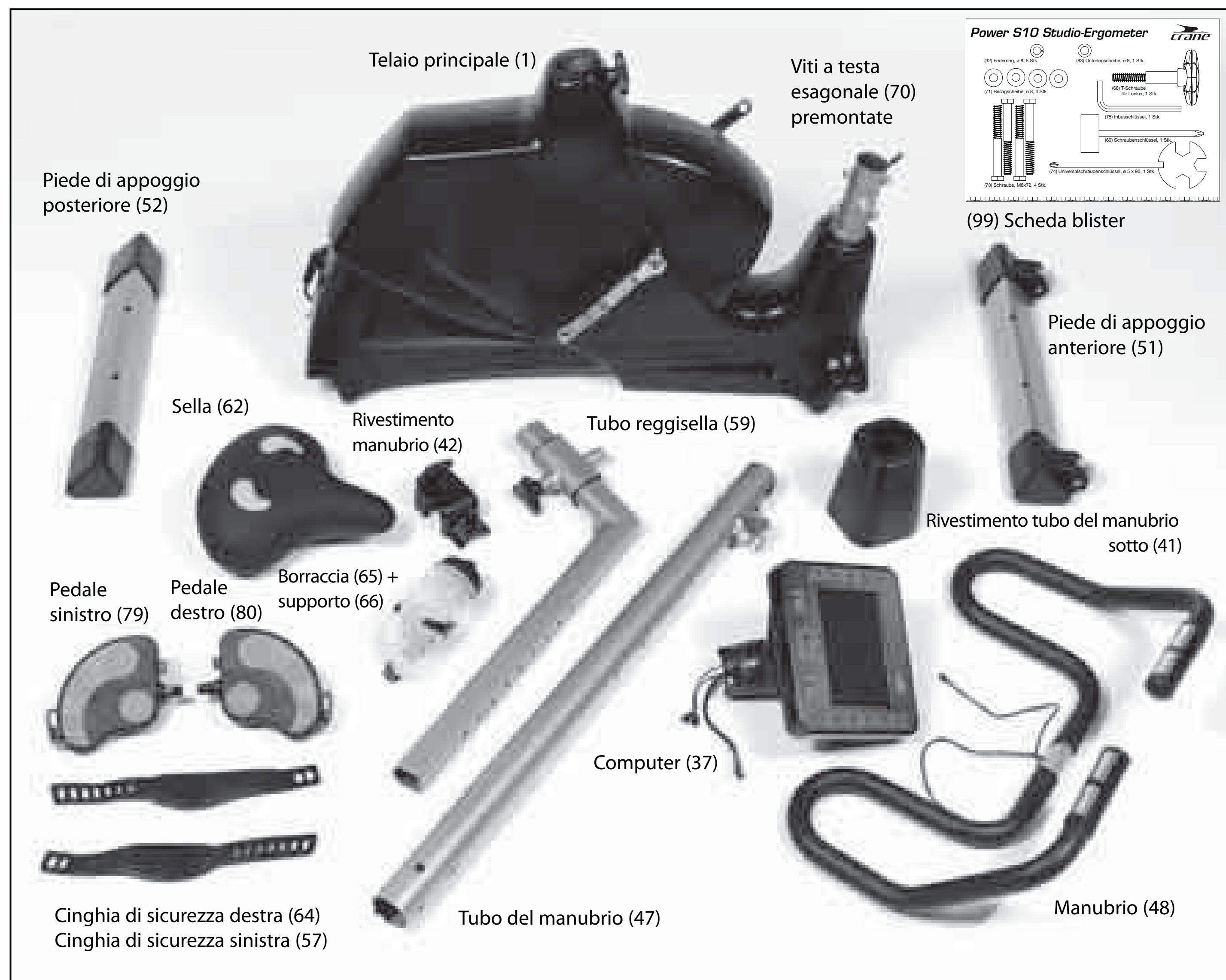
Service
Per qualunque richiesta di informazioni tecniche o consulenza potete rivolgervi alla nostra service-hotline al seguente numero.

→ **Telefon: 0041/445 80 90 03**
→ E-Mail: swiss@rc-sportgeraete.de

Ordini di parti di ricambio:
Indicare con precisione il nome dell'apparecchio ed il numero dell'ordine!
Nome articolo: Circular S10 Ergometro professionale
Numero articolo: 35001

1. Verifica dell'oggetto della fornitura

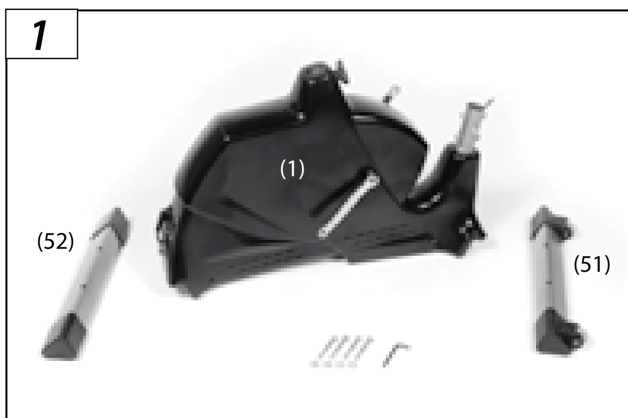
→ Togliere con cura tutte le singole parti dall'imballaggio e sistemarle una accanto all'altra sul pavimento. Utilizzare una base di appoggio adatta per evitare di graffiare il pavimento.
→ Posizionare il telaio principale su una base di appoggio piatta e cercare una posizione stabile.
→ Accertarsi di avere sufficiente libertà di movimento (almeno 1,5 m) in qualunque direzione durante il montaggio.
→ Prima di iniziare il montaggio, prendere dimestichezza con le singole parti raffigurate nell'illustrazione.
→ Per il montaggio dei piedi d'appoggio fatevi aiutare da una seconda persona.



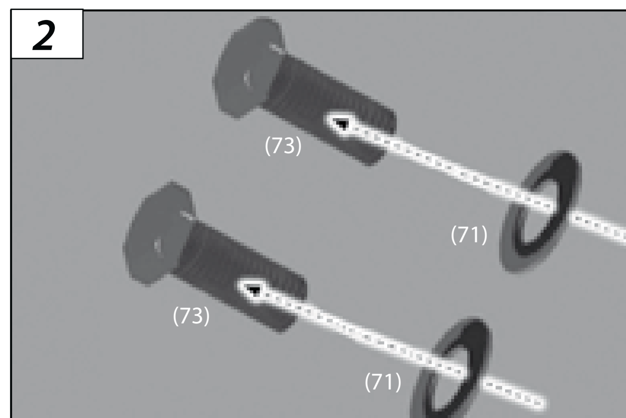


2. Montaggio dei piedi di appoggio anteriore e posteriore

1



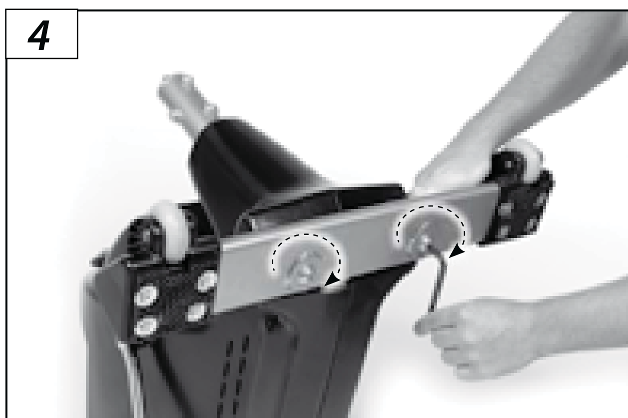
2



3



4



5



Prendere uno per volta i piedi di appoggio (51) e (52), e fissarli con 2 rondelle (71) ciascuno e 2 viti a esagono cavo (73) aiutandosi con la chiave universale (75) sul telaio principale (1).



Accertarsi che le rotelle guardino verso il pavimento! Le due calotte terminali elastiche del piede di appoggio garantiscono il livellamento di eventuali irregolarità del pavimento!



In questa fase del montaggio è necessario l'aiuto di un'altra persona che tenga fermo l'apparecchio.



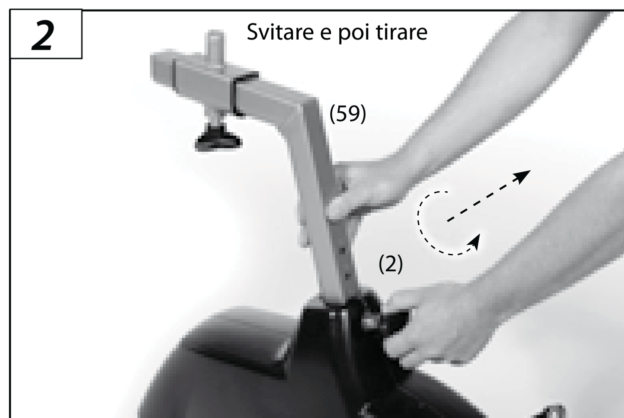
Montare per primo il piede d’appoggio posteriore (52).

3. Montaggio della sella

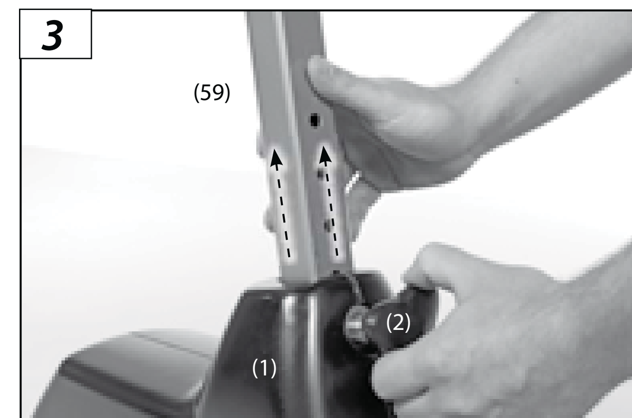
1



2



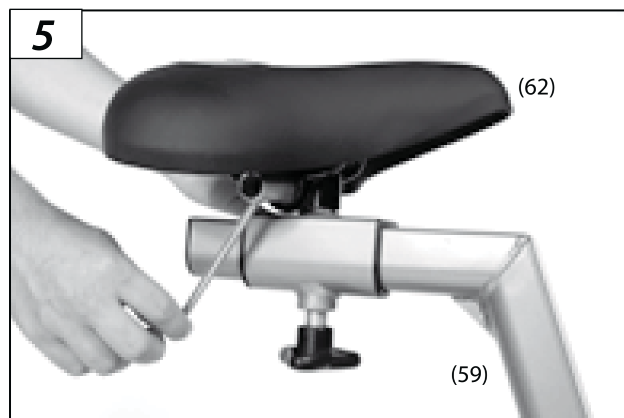
3



4



5



Con l'ausilio della vite di regolazione (2), togliere il tubo reggisella dal telaio principale (1). Per il montaggio della guida di regolazione orizzontale (60), estrarre il tubo reggisella (59) fino alla tacca "MAX". Posizionare la guida di regolazione orizzontale della sella (60) sul tubo reggisella (59) e fissarla da sotto utilizzando la vite di regolazione (61). Con l'ausilio della chiave a tubo (90) fissare quindi la sella (62) orizzontalmente sulla guida di regolazione (60).



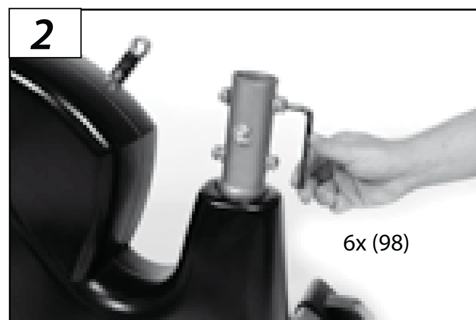
Il tubo reggisella può venire estratto soltanto fino alla tacca "MAX"! Stringere saldamente le viti in modo che la sella non possa ribaltarsi durante l'allenamento.

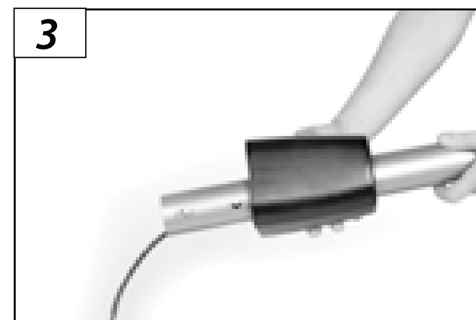


1. Per l'esatto allineamento orizzontale della sella può essere d'aiuto una bilancia idrostatica (non inclusa nell'oggetto della fornitura).
2. Con l'ausilio del pomello a vite di regolazione (61) impostare la posizione a sedere più comoda. Informazioni più precise per impostare la posizione a sedere ottimale sono riportate al capitolo "Impostazione della posizione a sedere".
3. La sella dispone di un cosiddetto "dispositivo di bloccaggio sella universale" in modo che sia possibile sostituirla senza problemi con qualunque sella da bicicletta in commercio.

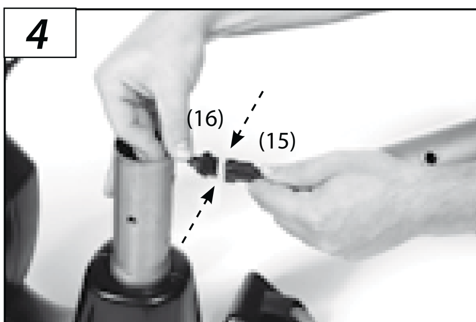
4. Montaggio del tubo del manubrio

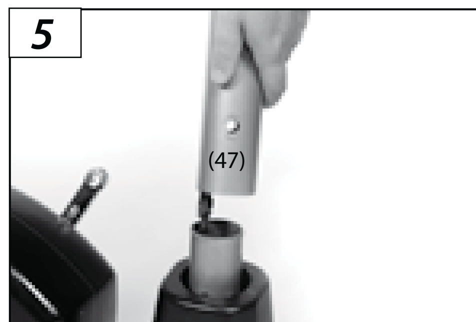


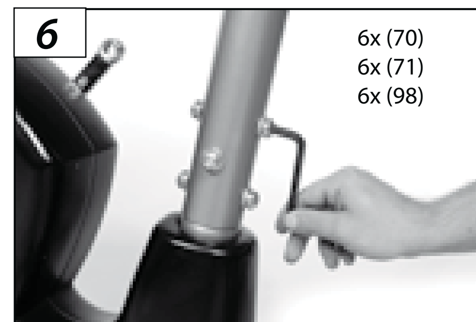




Svitare le 6 viti a testa esagonale (70) premontate, le 6 rondelle curvate (98) e le 6 rosette elastiche (32) dal telaio principale (1). Ora spingere con cautela il rivestimento (41) sul tubo del manubrio (47), avvicinare quest'ultimo al telaio principale (1) e collegare tra loro entrambi i cavi del computer (15, 16). Infilare quindi con cautela il tubo del manubrio (47) sul telaio principale (1). Facendo attenzione che non sporga nessun cavo, fissare il tubo con le viti a testa esagonale (70) e portare il rivestimento (41) nella posizione finale.









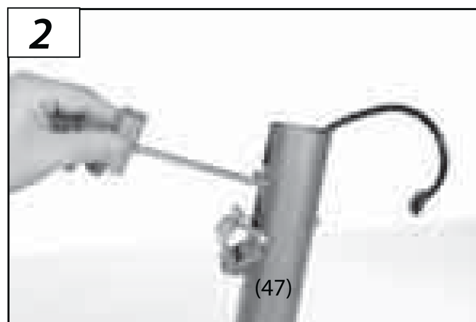
1. Accertarsi che i cavi siano saldamente collegati nella maniera indicata; in caso contrario il segnale non può venire tra smesso al computer (37). I cavi devono venire collegati nella parte interna del telaio e non devono sporgere, altrimenti potrebbero venire danneggiati al momento dell'inserimento.

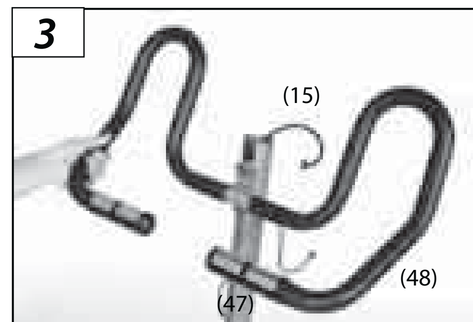


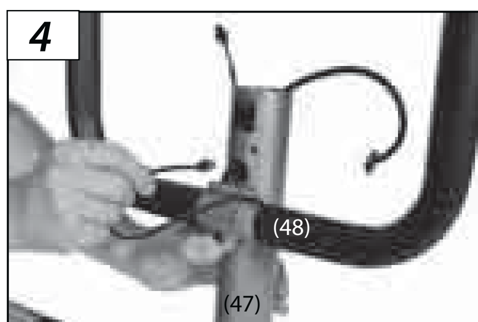


5. Montaggio del manubrio e del computer

1

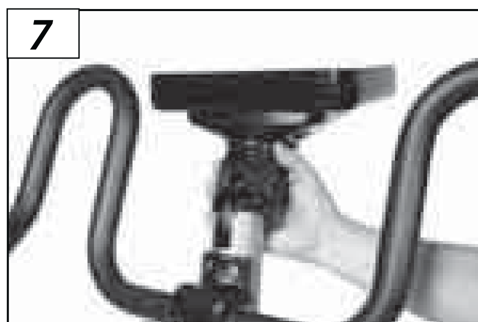

2


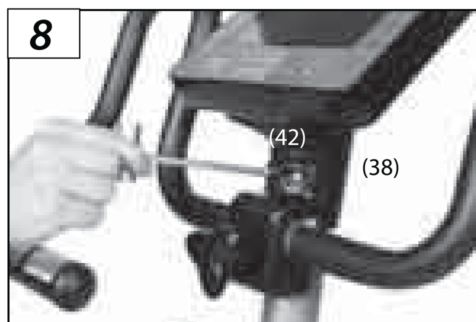
3


4


5


6


7


8


9


Svitare prima le 3 viti premontate (38) dal tubo del manubrio (47). Quinti tenere il manubrio (48) sul dispositivo di bloccaggio e chiudere quest'ultimo, con cura. Portare i due cavi per la misurazione delle pulsazioni nel tubo del manubrio (47), finché questi non fuoriescono.
Mettere il rivestimento del manubrio (42) sul dispositivo di fissaggio. Fissare il rivestimento del manubrio (42) e il manubrio (48) con la vite di fissaggio (68) una rosetta elastica (32) e una rondella (83) al tubo del manubrio (47).
Posizionare il computer (37) sul tubo del manubrio (47). Collegare i due cavi per le pulsazioni del computer (37) ai due cavi delle pulsazioni del tubo del manubrio (47) e il cavo del computer derivante dal computer (37) al cavo del computer (15) derivante dal tubo del manubrio. Accertarsi che la trasmissione del segnale avvenga perfettamente collegando saldamente i cavi. Infilare il computer (37) sul tubo del manubrio. Fissare il computer (37) con due viti (38) al tubo del manubrio (47) davanti e con una vite (38) sul retro del tubo del manubrio (47).


Accertarsi che il manubrio sia fissato saldamente al tubo del manubrio (47) con la vite con testa a T (68).


Il cavo del computer (15) serve per il comando della resistenza del pedale e per la trasmissione dei valori delle diverse funzioni, come ad esempio velocità o frequenza di pedalata, al computer (37).

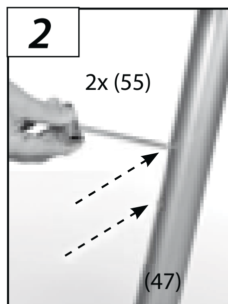
6. Montage du porte-bouteille

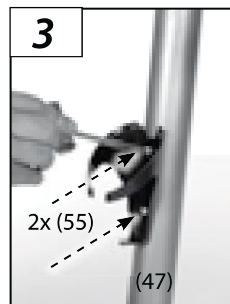
Svitare le 2 viti a esagono cavo (87) premontate dal tubo dal manubrio (47) e fi ssare il portaborraccia (66) al loro posto.



Durante l'allenamento fare attenzione ad assumere liquidi suffi cienti.





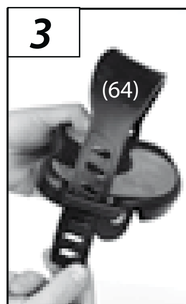


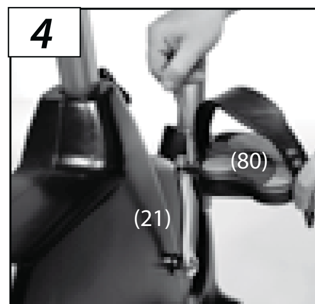


7. Montaggio dei pedali









Dopo aver fi ssato le cinghie di sicurezza (97, 98), avvitare i pedali nel verso giusto (79, 80) sulla pedivella sinistra e destra (20, 21). Il verso di avvitamento (a destra: in senso orario / a sinistra: in senso antiorario) è indicato sulla pedivella. Regolare le cinghie dei pedali (97, 98) in modo tale da garantire un appoggio sicuro del piede sui pedali.



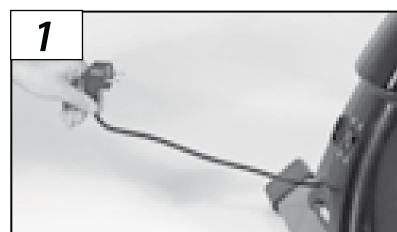
1. Il verso di avvitamento per il fissaggio dei pedali (79, 80) è indicato con frecce di direzione sia sulla pedivella sinistra, sia su quella destra, sopra la filettatura.



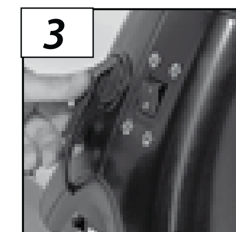
2. La filettatura su entrambe le pedivelle rende possibile l'eventuale montaggio dei pedali da bicicletta comunemente in commercio.

3. Regolare le cinghie dei pedali (97, 98) in modo tale che il piede con la scarpa abbia un appoggio sicuro sui pedali. Se le cinghie provocano una spiacevole sensazione di costrizione al piede, ciò significa che le cinghie sono state legate troppo strette e dovranno quindi venire allentate.

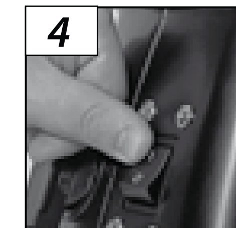
8. Alimentazione elettrica e controllo finale







Questo apparecchio è dotato di avvolgicavo automatico. Estrarre il cavo di alimentazione dalla custodia. Inserire la spina in una presa con messa a terra correttamente installata. Con l'interruttore on/off (81) è possibile accendere e spegnere l'apparecchio.





Scollegare l'apparecchio dall'alimentazione al termine di ogni utilizzo.

Controllo finale:

→ Per il trasporto dell'apparecchio utilizzare le apposite rotelle incassate nel piede di appoggio anteriore.
→ Controllare nuovamente che tutti i collegamenti siano ben fi ssati in posizione e che siano in buone condizioni.
→ L'apparecchio adesso è completamente montato e pronto per l'uso.
→ Prima di cominciare la sessione di allenamento leggere attentamente le avvertenze per la sicurezza a pagina 2 e le indicazioni per l'allenamento a pagina 41 e 42.
→ Rispettare scrupolosamente tutti i punti indicati nel capitolo relativo alle avvertenze per la sicurezza.

In generale:

In generale:
In linea di massima qualunque persona sana può iniziare con un programma di fitness. Bisogna ricordarsi tuttavia che le mancanze accumulate nel corso degli anni non possono essere eliminate in poco tempo. Forma fisica, costanza e benessere si possono ottenere facilmente con un adeguato programma di allenamento. La condizione fisica migliorerà già dopo un periodo relativamente breve di regolari sedute di allenamento, che manterranno in forma anche il cuore, il sistema circolatorio e l'apparato motorio. Anche la capacità di assorbimento dell'ossigeno registrerà un notevole miglioramento, e si manterrà in allenamento la muscolatura di braccia e gambe (muscoli flessori ed estensori della coscia). Ulteriori effetti positivi ricadranno sul metabolismo che verrà modificato di conseguenza. E' importante che la sessione di allenamento si adatti al proprio corpo, naturalmente senza eccessivo sovraffaticamento. Va sempre tenuto presente che lo sport è un divertimento.



ATTENZIONE! E' CONSIGLIABILE RIVOLGERSI AL PROPRIO MEDICO PRIMA DI INIZIARE IL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO.

Abbigliamento consigliato durante l'allenamento:
Testa: Utilizzare eventualmente una fascia per capelli per evitare che goccioli il sudore.

Busto: Preferire un tipo di abbigliamento "a più strati". Particolarmente indicato l'abbigliamento Crane Sports.

1. A contatto diretto con la pelle indossare biancheria funzionale per allontanare il sudore dalla pelle.
2. Sopra la biancheria indossare una maglietta per allontanare il sudore dalla pelle. In caso di allenamento in ambienti caldi, si può anche farne a meno.

Gambe: Indossare pantaloni della tuta leggeri e quanto più aderenti possibile, corti o lunghi. Particolarmente indicate le tute Crane Sports. E' importante che i pantaloni non si strofinino contro la pelle con il movimento e che l'elastico non stringa troppo, provocando quindi disturbi alla irrorazione sanguigna delle gambe. Utilizzare calzini adatti per lo sport e fare attenzione a non indossare calzini da tennis troppo pesanti che potrebbero far aumentare lo sfregamento dei tessuti contro la pelle e di conseguenza causare la formazione di vesciche. L' elastico dei calzini non deve essere troppo stretto in modo da non ostacolare la circolazione del sangue nel piede.

IMPORTANTE!
→ Effettuare sessioni di allenamento regolari distribuite in un periodo di tempo relativamente lungo.
→ Indossare scarpe con suola di gomma antiscivolo. Non utilizzare mai l'apparecchio a piedi nudi (rischio di lesioni)!
→ Regolare le cinghie dei pedali in modo che i piedi possano avere ancora un minimo di libertà di movimento per spingersi in dentro e in fuori.
→ Non dimenticarsi di impostare la corretta posizione a sedere, v. capitolo "Impostazione della corretta posizione a sedere", pagina 14.
→ Evitare di assumere pasti un'ora prima e un'ora dopo la seduta di allenamento. Bere liquidi in quantità sufficiente!
→ Non effettuare sessioni di allenamento in caso di stanchezza e spossatezza.

Programmazione dell'allenamento:
Per una corretta programmazione delle sedute di allenamento è determinante l'effettivo rendimento fisico – a questo proposito è consigliabile consultare il proprio medico. In linea di massima, le sedute di allenamento dovrebbero venire suddivise in tre fasi ben distinte:

RISCALDAMENTO – ALLENAMENTO – RILASSAMENTO

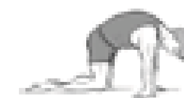
Riscaldamento:
La fase di riscaldamento prepara la muscolatura e l'organismo a sopportare il carico di lavoro, riducendo così eventuali rischi di procurarsi lesioni o stiramenti. Sono particolarmente indicati i seguenti esercizi di stretching. Iniziare la seduta di allenamento con poca resistenza del pedale.



1. Allungamento dei muscoli pettorali
Appoggiare il gomito e l'avambraccio alla parete. L'avambraccio e la parte superiore del braccio devono formare un angolo retto. Ruotare leggermente la parte superiore del braccio spingendola in avanti lontano dal braccio. L'esercizio interessa tutta la zona dei pettorali. Muscoli sollecitati: muscoli pettorali, muscolo deltoide.



2. Allungamento dei muscoli del collo In posizione eretta portare la testa e l'orecchio lateralmente verso la spalla. La spalla opposta deve essere tesa verso il basso. L'esercizio interessa la zona nucale laterale.
Muscoli sollecitati: muscolo trapezio, parte discendente.



3. Allungamento dei muscoli estensori inferiori del tronco In posizione a quattro zampe, con le mani e le ginocchia appoggiate sul pavimento, inarcare la schiena al massimo e sollevarla verso il soffitto. Non appoggiare i glutei sui talloni. L'esercizio interessa la zona dorsale. Muscoli sollecitati: muscolo estensore del tronco, in particolare la parte inferiore.



4. Allungamento del muscolo flessore dell'anca In posizione inginocchiata mettere una gamba in avanti e portare il bacino e l'anca in avanti verso il pavimento. La punta del piede deve essere ancora ben visibile durante l'esercizio. L'esercizio interessa la zona dell'anca della gamba dietro. Muscoli sollecitati: muscolo flessore dell'anca, muscoli anteriori della coscia.

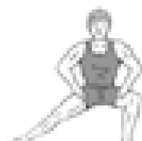


5. Allungamento della muscolatura del polpaccio In posizione eretta posizionare un piede davanti all'altro, flettere la gamba davanti, lasciare tesa la gamba dietro, con entrambi i talloni appoggiati sul pavimento. L'esercizio interessa la zona del polpaccio della gamba dietro. Muscoli sollecitati: muscolo gastrocnemio
e muscolo soleo del polpaccio.

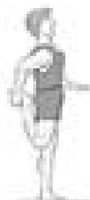




6. Allungamento del muscolo posteriore della coscia In posizione supina afferrare una gamba dietro la coscia e tirarla verso il busto. Portare la punta del piede verso la tibia. L’altra gamba rimane tesa sul pavimento. L’esercizio interessa la zona posteriore della coscia della gamba sollevata. Muscoli sollecitati: muscolo posteriore della coscia, glutei, muscoli gemelli.



7. Allungamento dell’interno della coscia
In posizione eretta spostare il peso del corpo su una gamba. Le gambe devono essere ben divaricate in avanti. Tenere flessa la gamba d’appoggio mentre l’altra gamba è perfettamente tesa e il piede rimane appoggiato sul pavimento. L’esercizio interessa la zona interna della coscia della gamba tesa. Muscoli sollecitati: tensore della coscia.



8. Allungamento del muscolo anteriore della coscia In posizione eretta con la mano afferrare una gamba alla caviglia e avvicinarla al gluteo. Le ginocchia rimangono alla stessa altezza, i glutei e la pancia sono ben tesi. L’esercizio interessa la zona anteriore della coscia della gamba flessa. Muscoli sollecitati: muscolo anteriore della coscia.

Allenamento:

Attenersi alle indicazioni riportate sul manuale. L’intensità di carico può venire controllata tramite la frequenza cardiaca. Consultare il proprio medico. Con un corretto allenamento si possono far lavorare quasi tutti i muscoli.

Rilassamento:

L’organismo ha bisogno di tempo per recuperare le forze durante e dopo la seduta di allenamento. Per i principianti questo tempo di recupero dovrebbe essere maggiore rispetto agli sportivi già allenati.

SESSIONI DI ALLENAMENTO SBAGLIATE O ECCESSIVE POSSONO CAUSARE DANNI ALLA SALUTE!!!!!

Un metodo per determinare l’intensità di allenamento ottimale è quello che prende in considerazione la massima frequenza cardiaca (MHF). Si può calcolare da soli il valore dell’MHF applicando una formula matematica che ha come variabile l’età della persona:

MHF = 220 – età

Ci sono cinque zone di allenamento che, prese singolarmente o tutte insieme, rivestono grande importanza per le sedute di allenamento, ciascuna secondo il proprio obiettivo individuale. I corrispondenti valori sono i seguenti:

Zona salute	=	50-60% del valore MHF
Zona brucia grassi	=	60-70% del valore MHF
Zona aerobica	=	70-80% del valore MHF
Zona anaerobica	=	80-90% del valore MHF
Zona a rischio	=	90-100% del valore MHF

La zona salute:

La zona di rigenerazione si riferisce a un carico di lavoro a lenta e lunga resistenza. Il carico dovrebbe essere leggero e distensivo. Questa zona rappresenta la base per aumentare il proprio rendimento fisico e dovrebbe quindi costituire il punto di riferimento per i principianti o per le persone deboli di salute.

La zona aerobica:

La zona brucia carboidrati:
Con l’allenamento nella zona aerobica si bruciano più carboidrati e meno grassi. Grazie al maggiore carico, si rinforzano il cuore ed i polmoni. Per diventare più veloci, più forti, e aumentare la resistenza, bisogna allenarsi anche nella zona aerobica. Questo tipo di allenamento porta grandi benefici al cuore e all’apparato respiratorio.

La zona brucia grassi:
In questa zona viene stimolato e rinforzato il cuore da un lato, e bruciati i grassi in maniera ottimale dall’altro. Infatti, i kilojoule consumati provengono principalmente dal grasso corporeo e meno dai carboidrati. Prima, però, il fisico deve abituarsi all’allenamento - bisogna concedersi un po’ di tempo. Quanto più a lungo si riesce a reggere questo tipo di allenamento, tanto più diventerà efficace e produttivo.

La zona anaerobica:

Allenandosi nella zona anaerobica aumenta la capacità dell’organismo di metabolizzare l’acido lattico. Con questo tipo di allenamento, si impara a tollerare valori di acido lattico maggiori e di conseguenza carichi più alti. E’ un allenamento pesante in cui si prova il dolore caratteristico di questo tipo di training, ad es. sensazione di spossatezza, difficoltà di respirazione e stanchezza. Gli effetti positivi riguardano soprattutto quella cerchia di persone interessate a raggiungere prestazioni molto elevate. Per chi invece desidera soltanto mantenersi in forma, è sconsigliato allenarsi in questa zona.

La zona a rischio:

E’ la zona dove lo sforzo dell’allenamento è maggiore e quindi si deve prestare molta attenzione. E’ consigliata soltanto a chi è in perfetta forma ed è abituato a sedute di allenamento estensive con un altissimo livello delle prestazioni. Questa zona può portare facilmente a danni fisici e sovraffaticamento. E’ un tipo di allenamento estremamente difficile che dovrebbe essere riservato solo a coloro che praticano sport agonistico.

Parametri di allenamento:

La medicina dello sport ha reputato efficaci i seguenti parametri di carico:
Programma minimo per il mantenimento della salute:
2 – 3 volte alla settimana con sedute di allenamento di 20 – 30 minuti per volta
Programma ottimale per il mantenimento della salute:
4 – 5 volte alla settimana con sedute di allenamento di 45 – 60 minuti per volta

Trasporto / Movimentazione dell'Apparecchio





Prima di spostare l'apparecchio accertarsi che quest'ultimo sia stato correttamente scollegato dall'alimentazione.
Accertarsi che il cavo di alimentazione sia scollegato dalla rete e che il cavo sia stato completamente riavvolto.

Afferrare l'apparecchio dal manubrio (48). Con il piede sinistro bloccare la parte terminale del piede di appoggio anteriore (51).

Inclinare l'apparecchio verso di sé finché può essere spostato con l'aiuto delle rotelle (56). Spostare l'ergometro soltanto se la il pavimento è piano. Una volta raggiunta la posizione desiderata sollevare di nuovo l'apparecchio con cautela.



ATTENZIONE Sui pavimenti di legno spostare l'apparecchio sulle rotelle con molta attenzione per evitare danni al pavimento.

Posizione a sedere

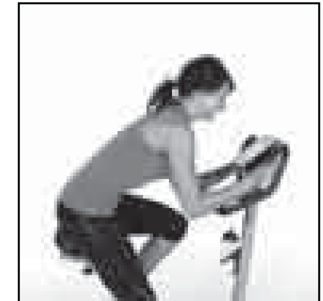




Quando si appoggia il tallone sul pedale, la gamba deve essere distesa. Posizione del pedale parallela. Il ginocchio non deve trovarsi davanti all'asse del pedale. Girando il manubrio si può scegliere la posizione a sedere più comoda.









Si può cambiare tranquillamente più volte la posizione di presa sul manubrio durante l'allenamento!



Calibratura

In linea di massima non è necessaria una ricalibratura dell'ergometro. Se tuttavia desiderate ricalibrare l'apparecchio, vi consigliamo di rivolgervi a un centro di calibratura autorizzato. (Questo tipo di prestazione è a pagamento e non è coperto da garanzia). Per informazioni più dettagliate contattate il nostro servizio assistenza.

Sistema di frenatura a corrente di foucault

La resistenza del pedale (watt) è generata da un campo magnetico creato elettronicamente (principio della bobina induttrice). Il sistema di frenatura al più alto livello tecnologico sul mercato si contraddistingue per la velocità e la precisione del comando di carico, per la sua elevata precision d'indicazione, per le ottime qualità di centratura, gli snodi, e le eccezionali prestazioni di resistenza del pedale (watt). Queste caratteristiche straordinarie del sistema di frenatura a corrente di Foucault, abbinate alla qualità del computer e alla posizione a sedere corretta sotto il profilo ergonomico dell'ergometro Power S6, fanno sì che questo apparecchio possa garantire un allenamento ancora più efficiente, confortevole e di facile utilizzo.

Le caratteristiche positive del sistema di frenatura a corrente di Foucault:

Centratura	**OTTIMA**
Max. potenza preimpostabile	**400 watt**
Precisione di indicazione della potenza (watt)	**MOLTO ALTA**
Resistenza	**campo magnetico generato elettricamente mente (principio della bobina induttrice)**
Velocità di regolazione della resistenza	**in contemporanea con il comando del computer**

Pulizia e manutenzione

Manutenzione:

→ In linea di massima, l'apparecchio non necessita di particolari interventi di manutenzione.
→ Controllare comunque regolarmente tutte le parti dell'apparecchio e verificare che tutte le viti ed i collegamenti siano fissati saldamente.
→ Sostituire immediatamente le parti difettose tramite il nostro servizio clienti. L'apparecchio non potrà più essere utilizzato fino all'avvenuta riparazione.

Pulizia:

→ Per le operazioni di pulizia utilizzare solo un panno umido senza detergenti aggressivi. Fare attenzione che non entrino liquidi nel computer.



Prima di effettuare qualunque tipo di intervento di pulizia e manutenzione, l'apparecchio deve essere scollegato dall'alimentazione. Assicurarsi che la spina dell'adattatore venga tolta dalla presa e collocata sul supporto dell'adattatore.

Ricerca errori

ERRORE	CAUSA	COSA FARE ?
Computer		
Nessuna visualizzazione o nessuna funzione	Mancanza di alimentazione	Verificare se l'adattatore è stato collegato correttamente
	Nessun collegamento dei cavi	Verificare il collegamento dei cavi – se l'errore persiste: chiamare il service
Visualizzazione delle pulsazioni difettosa	Le mani non sono collegate ai due sensori	Appoggiare entrambe le mani contemporaneamente sui due sensori
		Verificare il collegamento dei cavi
		Utilizzare la cinghia per il petto
Parti meccaniche		
Resistenza del pedale non regolabile	Mancanza di collegamento dei cavi	Verificare il collegamento dei cavi – se l'errore persiste: chiamare il service
Parti difettose		Controllare l'imballaggio
		Chiamare il service

CASO ECCEZIONALE: GUASTO DEL COMPUTER:
Le scariche statiche dirette e indirette possono causare guasti al computer dell'apparecchio.
In questo caso, se il computer non dovesse ripartire da solo è necessario riavviarlo.

Nuovo avvio:
Scollegare l'apparecchio dall'alimentazione e dopo 1 minuto collegarlo nuovamente.
Per qualunque richiesta di informazioni tecniche o consulenza potete rivolgervi al nostro Service Center, v. SERVICE.

Garanzia

Il periodo di garanzia ha una durata di 3 anni e inizia il giorno dell'acquisto o della consegna della merce. Perché i diritti di garanzia abbiano validità è assolutamente necessario presentare lo scontrino relativo all'acquisto e riempire la scheda della garanzia. Conservare quindi sia lo scontrino che la scheda della garanzia!

Il produttore garantisce la risoluzione gratuita di casi di mancanze riconducibili a difetti di materiale o di fabbricazione attraverso la riparazione, la sostituzione o il rimborso, a discrezione del produttore stesso. La garanzia non si estende a danni causati da incidenti, eventi imprevisti (problemi causati da fulmini, acqua, fuoco ecc.), uso o trasporto non conforme, mancato rispetto delle prescrizioni di sicurezza e/o di manutenzione o da altro tipo di uso o modifiche diversi da quelli conformi.

Il periodo di garanzia per i componenti soggetti ad usura e le parti di consumo in caso di utilizzo normale e conforme (ad es. lampade, batterie, pneumatici etc.) dura 6 mesi. Le conseguenze dell'utilizzo quotidiano (graffi, ammaccamenti) non sono coperte da garanzia.

L'obbligo di garanzia da parte del rivenditore stabilito per legge non viene limitato dalla presente garanzia. Il periodo di garanzia può essere esteso soltanto se una norma di legge lo prevede. Nei paesi nei quali la legge prescrive una garanzia (obbligatoria) e/o una disponibilità a magazzino di ricambi e/o una regolamentazione per il rimborso dei danni, valgono le condizioni minime stabilite dalla legge. Il servizio assistenza e il rivenditore non sono in alcun modo responsabili in caso di riparazione per eventuali dati o impostazioni salvate sul prodotto dall'utente.

Anche dopo la scadenza del periodo di garanzia è possibile inviare gli apparecchi difettosi al servizio di assistenza a scopo di riparazione. In questo caso i lavori di riparazione verranno effettuati a pagamento. Nel caso in cui la riparazione o il preventivo non fossero gratuiti, verrà informato in anticipo.

Indirizzo(i) assistenza:	RC-Sportgeräte • Fuchsbühlstraße 6 • CH-8580 Amriswil / Thurgau
Numero verde:	0041/445 809 003
Denominazione produttore/importatore:	Royalbeach Spiel- & Sportartikel Vertriebs GmbH Watzmannstr. 1 • D-83417 Kirchanschöring
e-mail:	swiss@rc-sportgeraete.de
Denominazione del prodotto:	Circular S10 Ergometro professionale
Numero identificativo prodotto/produttore:	35001
Numero articolo:	21468
Periodo azione:	11/2010
Azienda e sede del rivenditore:	ALDI SUISSE AG Postfach 150 Verwaltungsgebäude Z CH-8423 Embrach-Embraport

Descrizione del difetto: ....

....

....

Nome dell'acquirente: ....

CAP/Città: .... Indirizzo: ....

Tel./e-mail: ....

Firma: ....

Biztonsági előírások/csomagolás/ártalmatlanítás (hulladékkezelés)

FONTOS !
→ Mielőtt használatba venné az eszközt, ismerkedjen meg a szerelési, kezelési, számítógép használati, edzési valamint a biztonsági előírásokkal
→ A biztonsági előírások betartása kötelező
→ A kezelési utasítást biztonságos helyen kell tartani
→ A berendezés továbbadásakor a szerelési, kezelési számítógép használati és edzési utasításokat mellékelni kell.

Ez az edzőberendezés otthoni használatra készült. Az eszköz megfelel a DIN EN 957-1/5 SA/HA követelményeknek és GS bevizsgálással rendelkezik. A megnevezett szabvány szerint 150 kg testtömegig lett bevizsgálva. A CE jelölés az EMC előírásokra vonatkozik (2004/108/EG Eu irányelv, és EN 55081/1 szerint). A berendezés nem előírásszerű használata (pl. túledzés, hirtelen mozdulat bemelegítés nélkül, hibás beállítás stb) nem zárható ki az egészségkárosodás!. Az edzés megkezdése előtt végeztessen orvosával általános fitnesz tesztet, és az esetleges szív, keringési vagy ortopédiai problémákat fel kell deríteni.



Ezt az eszközt nem használhatják azok, akik szívritmus szabályozót vagy egyéb orvosi implantátumokat kénytelenek használni!

Biztonsági előírások

Az alábbi utasításokat feltétlenül figyelembe kell venni és be kell tartani!
→ Ez az eszköz fordulatszám független edzőberendezés, és nem szabad nem hozzáférhető helyen felállítani
→ El kell kerülni a magas hőmérsékletet, a nedvességet és a vízpermetet
→ A lépésellenállást a számítógép + és – billentyűivel lehet szabályozni. A számítógép azonnal leáll, amikor nem érinti meg a pedálokat.
→ A lépésellenállás (terhelés) a számítógép kijelzőn Wattban jelenik meg (max 400 Watt).
→ A berendezés használatának megkezdése előtt gondosan tanulmányozza át a leírást.
→ A berendezést sima sík (vízszintes) felületen állítsa fel. Biztos és stabil elhelyezést kell biztosítani.
→ Ne másszon fel a nyeregre vagy a berendezés más részére.
→ A berendezés minden irányban elegendő szabad teret igényel (min 1 m)
→ A nyeregcső leírás szerinti minimális benyúlását biztosítani kell
→ A helytelen vagy túl sok edzés veszélyeztetheti az egészségét
→ Az emelők illetve a berendezés egyéb beállító szervei az edzés alatt nem akadályozhatják a mozgást
→ A berendezés elpiszkolódásának és sérülésének folyamatos vizsgálata biztosítja a biztonság megtartását
→ A csavarokat és anyákat rendszeresen át kell vizsgálni.
→ A gyermekek csak megfelelő testi és értelmi szint elérése után edzhetnek a berendezésen, és a megfelelő használatra ki kell őket oktatni
→ Testileg vagy szellemileg sérült emberek számára nem ajánlott
→ Ez a berendezés nem alkalmas arra, hogy fizikailag, szenzorosan vagy szellemileg korlátozottak (ide értve a gyerekeket is) vagy tapasztalatlan, vagy a megfelelő ismeretekkel nem rendelkező személyek használják. Ebben az esetben a biztonságukért felelős személy kell felügyelje, vagy utasítsa őket a berendezés helyes használatára. Biztosítani kell, hogy a gyermekek ne játszhassanak a berendezéssel.
→ A csomagolásra használt zacskókat és fóliákat csecsemőktől és kisgyermekektől távol kell tartani, mivel fennáll a fulladás veszélye.
→ A szerelési, használati és edzési utasítás a pótalkatrészek rendelésekor is szükséges.
→ A berendezés tulajdonosának felelőssége a berendezés egyéb használóinak megfelelő felvilágosítása a lehetséges veszélyekről.
→ A berendezés kizárólag otthoni felhasználásra szolgál, és csak zárt terekben használható (szabadban nem)
→ A padló sérülésének elkerülésére használjon alátétet.
→ Soha ne szállítsa a berendezést egyedül lépcsőn vagy egyéb akadályon
→ Ha a berendezést szét kell szerelnie, azt az összeszereléssel fordított sorrendben teheti meg.
→ Kizárólag a leírásban megadott módon használja a berendezést.
→ A berendezés használata közben semmi esetre se csukja be a szemét.
→ Biztosítani kell a felügyelet nélküli gyermekek távoltartását az edzőberendezéstől.
→ Gyógyszerek bevétele után csak az orvosával történt megbeszélés után eddzen.

Kulacs

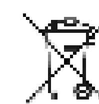


→ A kulacsot a levehető zárófedél miatt tartsa távol csecsemőktől és kisgyermekektől (fennáll a lenyelés veszélye)
→ Vegye figyelembe, hogy a szájrész tisztítás céljából levehető a zárófedélről, ezért egy meghatározott húzóerő felett kiold.

Csomagolás

Környezetkímélő, újrahasznosítható anyagok:
→ Külső kartoncsomagolás
→ FCKW mentes polisztirol (PS) formadarabok
→ Polietilén (PE) fóliák és zacskók
→ Polipropilén (PP) pántoló szalagok

Hulladékkezelés



Ügyeljen a helyi előírásoknak megfelelő környezetkímélő hulladékkezelésre!

A használt berendezés eltávolítása: Vegye figyelembe a helyi hulladékkezelési előírásokat. Németországban a berendezés az elektromos hulladékokra vonatkozó törvény hatálya alá esik, ezért Németországon belül kommunális hulladékgyűjtő helyen kell leadni vagy megsemmisíteni.

Áramellátás
→ A berendezés csatlakozó dugóját csak egy megfelelően felszerelt, a berendezés típustábláján megadottal azonos hálózati feszültségű védőérintkezős csatlakozó aljzatba szabad bedugni.

Amennyiben a feszültségértékek nem egyeznek meg, kérjük, forduljon a szervíz részleghez.

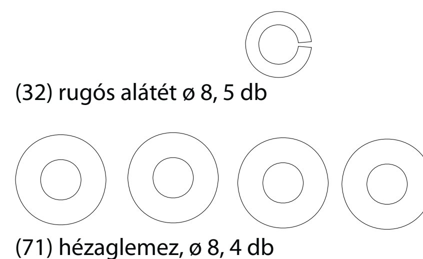
Először mindig a berendezéshez csatlakoztassa a hálózati kábelt, csak utána dugja be azt a csatlakozó aljzatba. A hálózatról történő teljes leválasztáshoz húzza ki a hálózati csatlakozó dugót, ezért a csatlakozót csak könnyen hozzáférhető aljzatba dugja be.

apró alkatrészek/ keményfóliás csomagolás

Ezen az oldalon a berendezés szereléséhez szükséges valamennyi apró alkatrészt (csavarok, alátétek, anyák és szerszámok) megtalálja.

Circular S10 stúdio ergométer

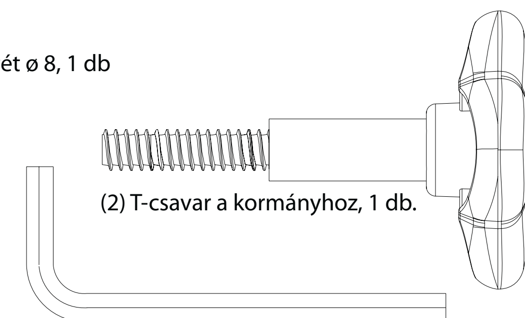




(32) rugós alátét ø 8, 5 db

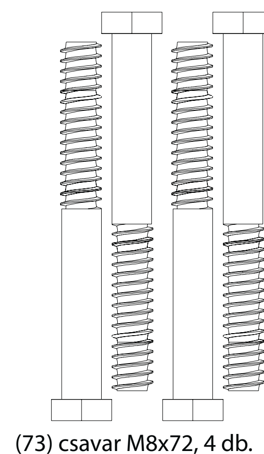
(83) alátét ø 8, 1 db

(71) hézaglemez, ø 8, 4 db

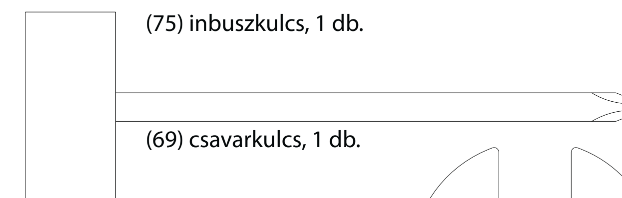


(2) T-csavar a kormányhoz, 1 db.

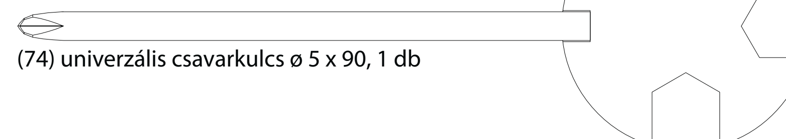
(75) inbuszkulcs, 1 db.



(73) csavar M8x72, 4 db.



(69) csavarkulcs, 1 db.



(74) univerzális csavarkulcs ø 5 x 90, 1 db

Circular S10 stúdió ergométer- jellemzők

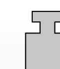
EASY-CONTROL edzőszámítógép

- **integrált kezelést segítő menüvezérlés**
  extra méretű szövegmező ad felvilágosítást a következő kezelési lépésről
- LCD kijelző háttérvilágítással
- nagyméretű, áttekinthető kezelőgombok
- programválasztó gombok
  (lehetővé teszik a program közvetlen kiválasztását)
- német nyelvű LCD kijelzés
- kivilágított gombok

Funkciók:
Idő, pulzusszám, percenkénti fordulatszám, sebesség (km/h), távolság (km), Watt, energiafelhasználás (kilojoule), BMI (testtömeg index), BMR (alapanyagcsere index, kJ), testzsír számítás, fitneszérték 1-6 (Recovery)

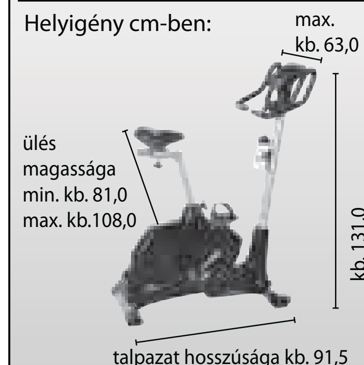
Programok:
- Gyorsindító program (Quickstart)
- Kézi program
- egyéni program
- szakaszos program
- Watt program
- pulzusszám program
- teszt program
- BMR-, BMI-, testzsír indexet mérő program
- hegymeneti program
- erővisszanyerés mérés




Készülék súlya:
kb 38 kg


max.
terhelhetőség:
150 kg

Helyigény cm-ben:



Szállítási terjedelem

→ Alkatrészek az alkatrészlista szerint
→ Szerszámok
→ Szerelési, használati és edzési utasítás
→ CD-ROM
→ Számítógép kezelési utasítás

Forró drót (hotline)

Szerviz
A berendezésre vonatkozó tanácsadással és műszaki kérdésekben a szerviz forró drót az alábbi számon mindig az Önök rendelkezésére áll:

→ **Telefon: 0036/180 880 03**
→ e-Mail: hungary@rc-sportgeraete.de


Kérjük, vegye tudomásul, hogy a fenti elérhetőségeken az edzéstervező- és kiértékelő szoftverrel kapcsolatban nem tudunk felvilágosítást nyújtani

Pótalkatrész rendelés: A berendezés pontos típusát valamint a rendelési számot okvetlenül meg kell adni!
A berendezés típusa: Circular S10 Stúdió ergométer
Cikkszám: 35001

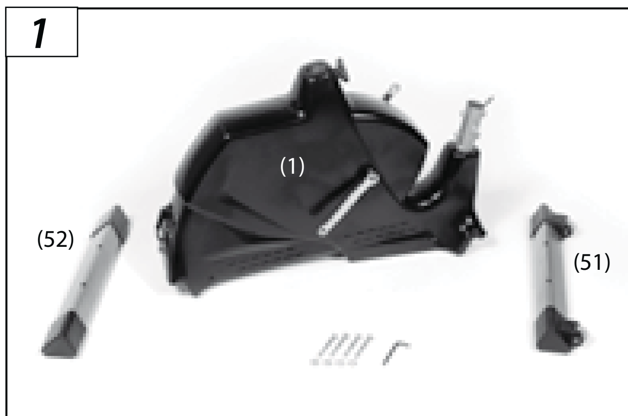
1. A szállítási terjedelem ellenőrzése

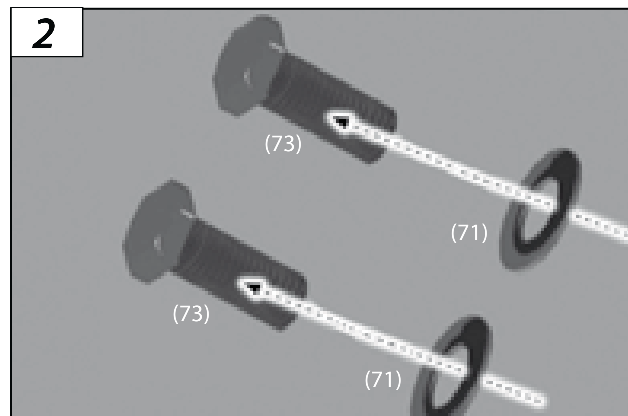
- → Gondosan csomagolja ki az egyes alkatrészeket, és helyezze le őket egymás mellett a padlón, a padló összekarcolásának megelőzésére használjon valamilyen alátétet
- → Állítsa a tartóvázat sík alátétre, ügyeljen a stabil elhelyezésre
- → Ügyeljen arra, hogy a szereléshez a berendezés körül elegendő mozgástér (min 1,5 m minden irányban) legyen
- → Mielőtt hozzákezdene a szereléshez, még egyszer alaposan ismerjen meg minden alkatrészt
- → A lábak felszereléséhez vegye igénybe egy másik személy segítségét.

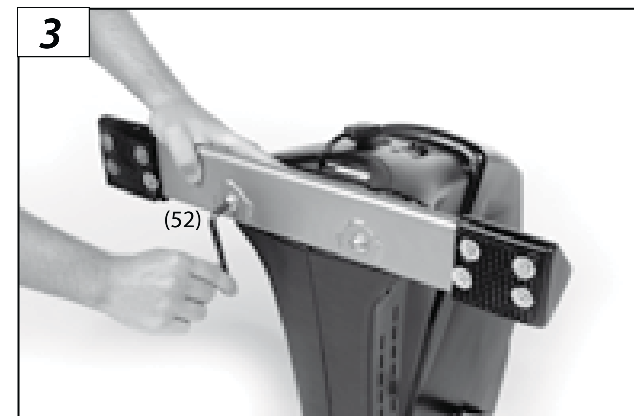


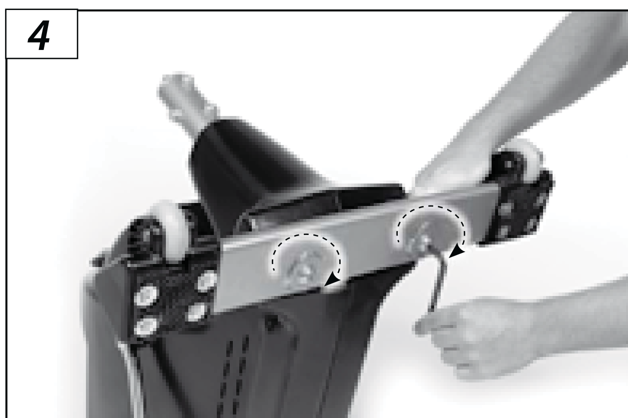


2. Az elülső és a hátsó lábak szerelése











Vegye elő a lábakat (51) és (52), rögzítse mindkettőt a fő tartóvázhoz a lábanként két alátéttel (71) és a két inbuszcsavarral (73) az inbuszkulcs (75) segítségével.



Ügyeljen arra, hogy a szállítógörgők a padló felé nézzenek.
A két rugalmas végdarab biztosítja a talaj enyhe egyenetlenségeinek kiegyenlítését.



Az összeszerelés ezen lépésének elvégzése során szükség van egy második személy segítségére, aki a készüléket stabilan tartja.

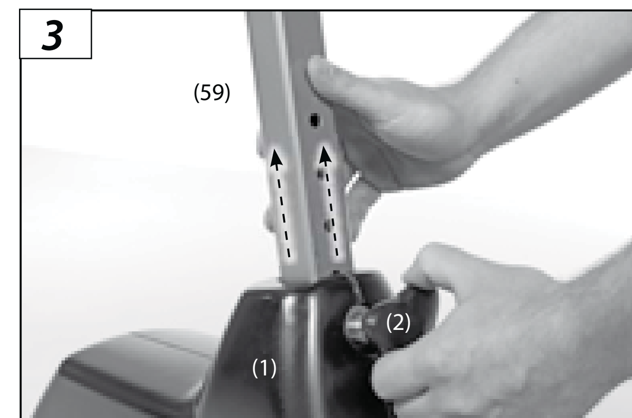


Elsőként a hátsó lábat (52) szerelje össze.

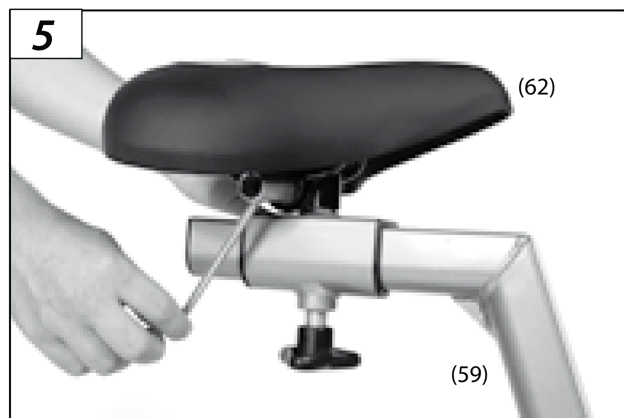
3. A nyereg szerelése











Tolja be a nyeregtámaszt (59) a tartóvázba (1), rögzítse a gyorsállító csavarral (2).A vízszintes állítósín (60) beszereléséhez a nyeregtámaszt (59) a MAX jelzésig ki kell húzni. Helyezze fel a vízszintes állítósínt (60) a nyeregtámaszra (59) és rögzítse alul a gyorsállító csavarral (61). A dugókulcs (69) segítségével rögzítse a nyerget (62) vízszintesen nyeregsínhez (60).



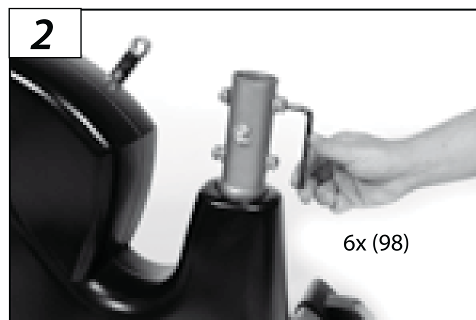
A nyeregtámaszt csak a MAX jelzésig szabad kihúzni!
A csavarokat feszesre kell húzni, hogy edzés közben a nyereg ne tudjon elbillenni.

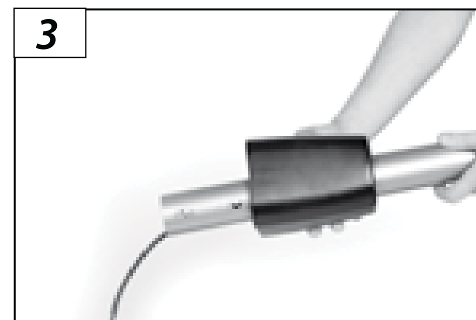


1. A nyereg pontos vízszintbe állításához használjon vízmértéket (a kereskedelemben beszerezhető, nem része a szállítási terjedelemnek.
2. A gyorsállító csavar (61) segítségével be tudja állítani a legkényelmesebb helyzetet. Az üléshelyzet beállítására vonatkozó részletesebb információkat az „üléshelyzet beállítása” című fejezetben talál.
3. A nyereg úgynevezett univerzális nyeregrögzítővel van ellátva, és így bármilyen, a kereskedelemben kapható kerékpárnyeregre kicserélhető.
4. A nyereg hátulján került elhelyezésre a törölközőtartó

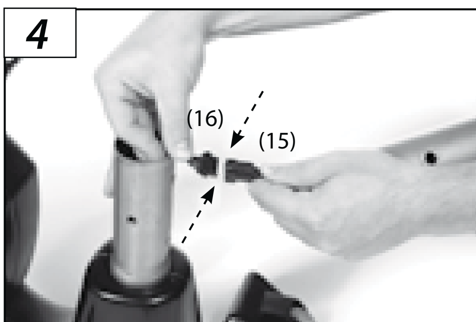
4. A kormányoszlop szerelése

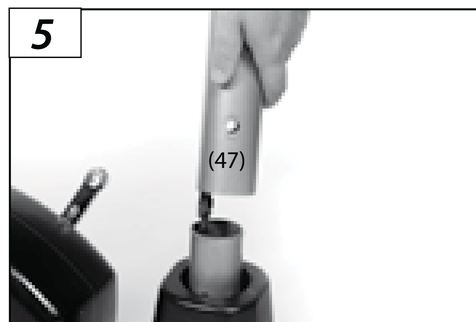


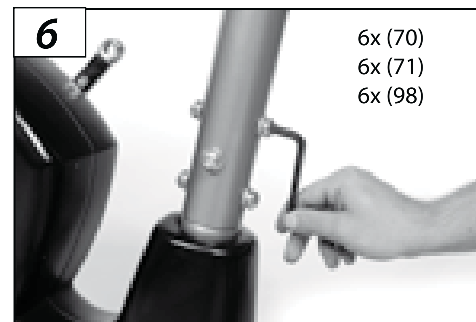




Csavarja ki a 6 előszerelt hatlapfejű csavart (70), a 6 hajlított alátéttel (71) és a 6 rugós alátéttel (32) a főkeretből (1). Óvatosan tolja rá a burkolatot (41) a kormányoszlopra (47), majd vezesse azt a tartóváz közelébe (1) és kösse össze egymással a két számítógépkábelt (15,16). Óvatosan helyezze a kormányoszlopot (47) a fő tartóvázra (1). Ügyeljen arra, hogy a kábelek ne álljanak ki, rögzítse az oszlopot a hatlapfejű anyákkal (70) és tolja a burkolatot (41) a végső állásba.









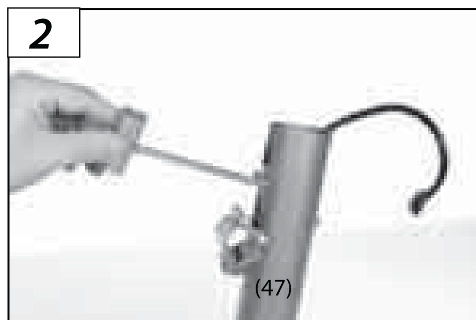
1. Ügyeljen a kábelek jó csatlakozására, mert ellenkező esetben nem jut jel a számítógépre (37). A kábelcsatlakozás a váz belső oldalán kell legyen, ahonnan nem szabad kiállnia, mert különben betolás közben megsérülhet.

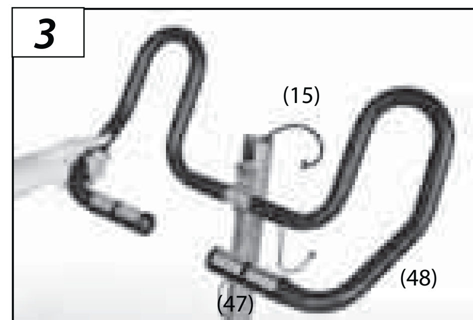


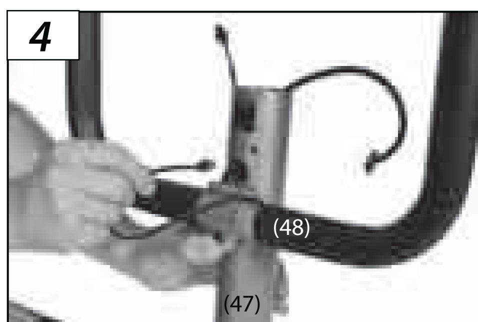


5. A kormány és a számítógép felszerelése


1

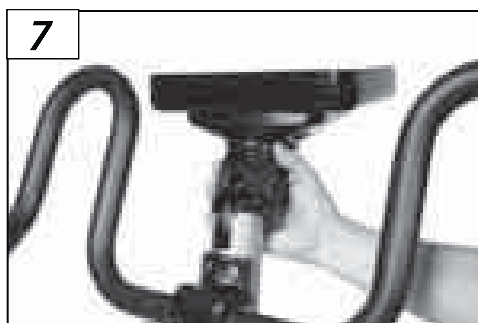

2

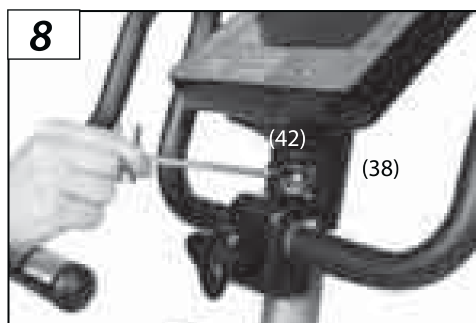

3


4


5


6


7

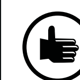

8


9

Ezután csavarja ki a 3 előszerelt csavart (38) a kormányoszlopból (47). Tartsa a kormányt (48) a rögzítőkengyelhez és gondosan zárja be azt. Vezesse be mindkét kézimpulzus kábelt a kormányoszlopba (47), amíg fent ki nem jönnek. Helyezze a kormányburkolatot (42) a rögzítőkengyelre. Rögzítse a kormányburkolatot (42) és a kormányt (48) a rögzítőcsavarral (68) egy rugós alátéttel (32) és egy alátéttel (83) a kormányoszlophoz (47). Helyezze a számítógépet (37) a kormányoszlophoz (47). Kösse össze a két pulzuskábelt a számítógépből (37) a kormányoszlopból (47) felvezetett két pulzuskábellel és a számítógépől (37) jövő számítógépkábelt a kormányoszlopból jövő számítógépkábellel (15). Az akadálymentes jelátvitel érdekében ügyeljen a helyes csatlakozásra. Helyezze a számítógépet (37) a kormányoszlopra. Rögzítse a számítógépet (37) a két csavarral (38) a kormányoszlopra (47) elölről és egy csavarral (38) a kormányoszlop (47) hátoldalára.



Ügyeljen arra, hogy a kormány a T-csavarral (68) mindig feszesen a kormányoszlopra (47) legyen rögzítve.



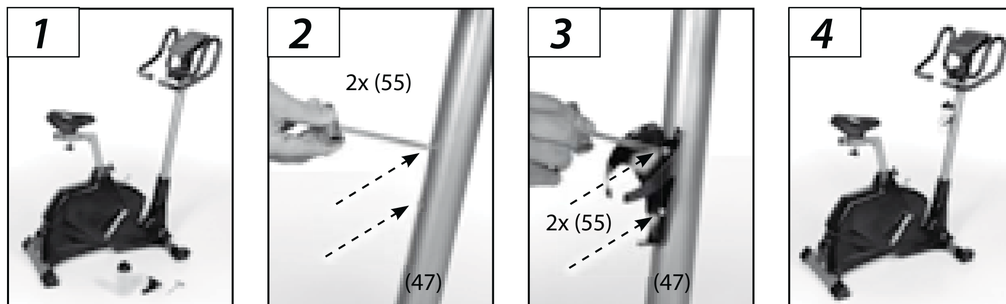
A számítógépkábel (15) a lépésellenállás beállítására és a funkcionális értékek, pl. sebesség vagy lépésfrekvencia számítógépre (37) történő átvitelére szolgál.

6. A kulacstartó felszerelése

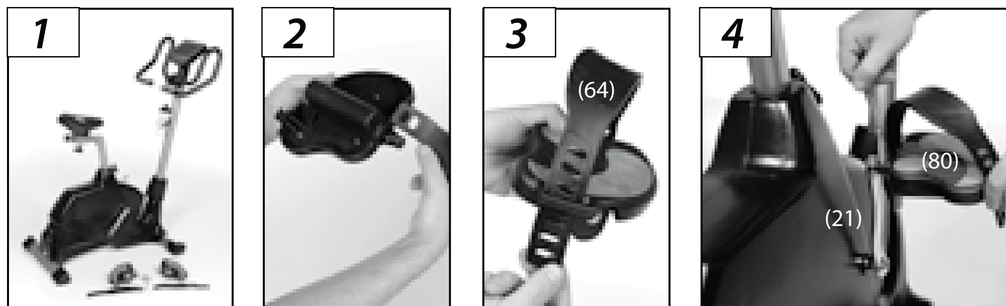
Csavarja ki a két előszerelt inbuszcsavart (55) a kulacstartót (66)



Ügyeljen arra, hogy edzés közben mindig vegyen magához elegendő folyadékot.



7. A pedálok felszerelése



A biztonsági szíjak (57, 64) felszerelése után oldalhelyesen csavarja be a bal illetve a jobb oldali hajtókarba (20, 21) a pedálokat (79, 80). A becsavarás iránya (a jobboldalon az óramutató járásával megegyezően, a baloldalon azzal ellentétesen) a hajtókaron nyíllal jelölve van. A lábkengyeleket úgy állítsa be, hogy azok fi xen tartsák a pedálon a lábat



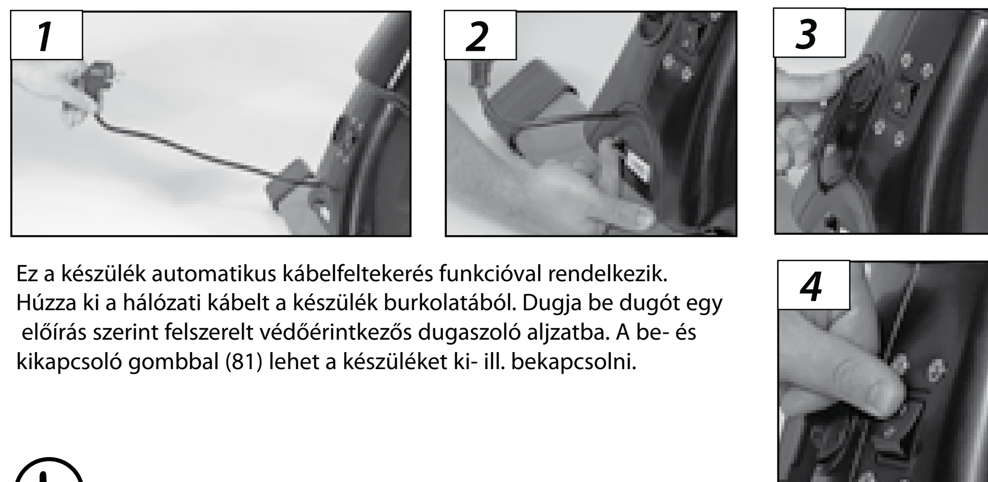


1. A pedálok (79, 80) becsavarásához szükséges irány a hajtókarokon a menet felett nyíllal van jelölve.

2. Mindkét hajtókarban olyan menet van, ami lehetővé teszi a kereskedelemben kapható pedálok felszerelését

3. A pedálkengyeleket úgy állítsa be, hogy azok fixen tartsák a lábat. Ha a szíjak kellemetlen nyomást okoznak a lábfejen, túl szorosra vannak állítva, és meg kell őket lazítani.

8. Áramellátás és végellenőrzés



Ez a készülék automatikus kábelfeltekerés funkcióval rendelkezik. Húzza ki a hálózati kábelt a készülék burkolatából. Dugja be dugót egy előírás szerint felszerelt védőérintkezős dugaszoló aljzatba. A be- és kikapcsoló gombbal (81) lehet a készüléket ki- ill. bekapcsolni.



Minden használat után válassza le a készüléket a hálózatról.

Végellenőrzés:

→ A berendezés mozgatásához használja az elülső lábon található szállító görgőket.
→ Még egyszer ellenőrizze az összes rögzítés állapotát és szoros meghúzását.
→ Ezzel a berendezés összeállítása befejeződött és használatra kész.
→ Mielőtt az edzést elkezdené, olvassa el és vegye fi gyelembe a 2. oldalon leírt biztonsági, valamint a 69.- 70. oldalon leírt edzési utasításokat.
→ A „Biztonsági előírások” c. fejezetben leírtakat maradéktalanul fi gyelembe kell venni, és be kell tartani.

Általános:

Általános:

Alapjában véve minden egészséges ember elkezdheti a fitnesz edzéseket. Azonban gondoljon arra, hogy a régi mulasztásokat nehéz rövid idő alatt pótolni. A testi erőnlét, a kitartás és a jó közérzet csak egy megfelelően összeállított gyakorlási program során érhető el. A kondíciója már viszonylag rövid idő elteltével javul, és ez lendületben tartja a szívet, a keringést és a mozgásszerveket. Egyúttal javul az oxigénfelvevő képesség, és edződik a kar és a láb izomzata. (comb, feszítő és hajlító izmok). További pozitív változások történnek az anyagcsererendszerben. Fontos, hogy az edzést a saját testéhez igazítsa, és ne terhelje túl magát. Gondoljon arra, hogy a sport örömet kell, hogy okozzon.



FIGYELEM! JAVASOLJUK, HOGY AZ EDZÉS MEGKEZDÉSE ELŐTT MINDENKÉPPEN KÉRJE KI ORVOSA TANÁCSÁT

Edzőruházat:

Fej: esetleg használjon homlokpántot, hogy megelőzze az izzadság lecsöpögését

Felsőtest: az úgynevezett többrétegű rendszer szerint öltözzön, ehhez megfelel például a Crane sport és edzés ruházat.

1. közvetlenül a bőrön viseljen technikai textil alsóneműt, ami elvezeti a bőrről az izzadságot
2. erre húzzon olyan pólót, ami elvezeti a bőrről az izzadságot. Ezt meleg edzőteremben akár el is hagyhatja.

Lábak: egy lehetőleg szorosan felfekvő rövid vagy hosszú edzőnadrágot vegyen fel, a Crane sport és edzőnadrágok ehhez különösen jól megfelelnek. Fontos, hogy mozgás közben ne dörzsöljön, illetve a gumiszalag ne legyen túl szoros, hogy ne akadályozza a vérkeringést. Sportzoknit használjon és ne túl vastag teniszzoknit, mert ez dörzsölést és ezzel hólyagképződést eredményezhet. A zokniban ne legyen túl szoros gumiszalag, hogy a lábában megfelelő legyen a vérkeringés.

Fontos!

→ Rendszeresen és tartósan eddzen
→ Viseljen csúszászmentes talpú cipőt. Soha ne eddzen mezítláb (sérülésveszély)!
→ A pedál kengyeleket úgy állítsa be, hogy a hogy a lábát egyenesen se betolni, se kihúzni ne tudja
→ Ne felejtse el beállítani a jó üléshelyzetet, lsd "Az ülés beállítása" fejezetet a 14. Oldalon
→ Az edzés előtt és után egy órával ne egyen, viszont igyon bőségesen
→ Fáradtság illetve kimerültség esetén ne eddzen

Az edzés megtervezése:

A kiindulás az Ön pillanatnyi testi teljesítőképessége- ezt beszélje meg orvosával
Az edzést alapvetően három szakaszra lehet bontani:

BEMELEGÍTÉS: – EDZÉS – LAZÍTÁS

Bemelegítés:

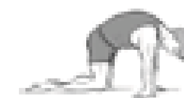
A szervezetet és az izomzatot előkészíti a terhelésre, ezzel csökkenteni tudja a sérülés veszélyét. Gyakorlatként az alábbi nyújtógyakorlatok állnak rendelkezésre. Az edzést mindig kis lépésellenállással kell kezdeni.



1. A mellizomzat nyújtása
helyezze a könyökét és az alkarját a falra, a felkar és az alkar merőlegesen álljon egymáshoz képest. A felsőtesttel enyhén dőljön a terem közepe felé. A nyújtás a mellizomzatban érezhető.
Igénybe vett izomzat: mellizom, deltaizom



2. A nyakizmok nyújtása
Állva a fejet illetve a fület a vállak felé kell húzni. Az ellenkező oldali vállat le, a padló felé tolni. A nyújtás a nyak oldalsó részén érezhető. Igénybe vett izmok: a csuklyásizom leszálló része.



3. Az alsó hát feszítő izmok lazítása
négykézlábra állva a hátat feldomborítani, a mennyezet felé nyomni, a feneket azonban nem szabad a sarokra tenni. A nyújtás a háti területen érezhető. Igénybe vett izomzat: a teljes hátfeszítő izom, különösen annak alsó része



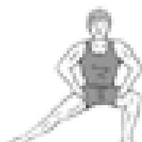
4. Csípőhajlító izomzat nyújtása
térdelésben az egyik lábat előre tenni, a medencét illetve a csípőt előre a föld felé nyomni, a lábfej eközben még jól látható kell, hogy maradjon. A nyújtás a csípőtartományban illetve a hátsó lábban érezhető.
Igénybe vett izomzat: Csípőhajlító izomzat, elülső combizmok.



5. Az alsó lábszár izomzatának nyújtása
Az egyik lábbal kilépni, az elülső lábat behajlítani, a hátsót kinyújtva tartani. A sarkak a talajon maradnak. A nyújtás a hátsó láb alsó lábszári részén érezhető. Igénybe vett izomzat: kétfejű lábikraizom, gázlóizom



6. A hátsó combizmok nyújtása
háton fekve az egyik lábat fogjuk meg a comb hátsó részén, és húzzuk a felsőtest felé. A lábfejet eközben húzzuk a sípcsont felé. A másik láb kinyújtva fekszik a talajon. A nyújtás a levegőben lévő comb hátsó oldalán érezhető.
Igénybe vett izomzat: hátsó combizmok, ülőizom, kétfejű izom



7. A comb belső izmainak nyújtása
állásban a testsúlyt helyezzük az egyik oldali lábra, a lábak nagy terpeszben vannak. A teherviselő láb be van hajlítva, a másik ki van nyújtva, és a láb a talajon marad. A nyújtás a kinyújtott láb combjának belső oldalán érezhető. Igénybe vett izom: combközelítő izom



8. A comb elülső izmainak nyújtása
Állásban fogja meg az egyik bokáját, és emelje fel a fenekéig. A térdek eközben egy magasságban maradnak, a fenék és a has megfeszül. A nyújtás a behajlított láb combjának elülső részén érezhető.
Igénybe vett izmok: A comb elülső izmai.

Edzés:
Tartsa magát a saját edzőberendezésének javaslataihoz. A terhelés intenzitását a szívfrekvenciával lehet mérni. Beszélje meg orvosával. Megfelelő edzéssel szinte az összes izmot meg lehet terhelni.

Lazítás:
A szervezet az edzés alatt és után időt igényel a pihenésre. Ez a pihenőidő kezdők esetén hosszabb, mint a gyakorlott sportolóknál.

A HIBÁS VAGY TÚLZOTT EDZÉS EGÉSZSÉGKÁROSODÁST OKOZHAT!!!

Az edzés intenzitásnak egyik lehetséges maghatározása a maximális szívfrekvencia (MHF) segítségével történhet. Az MHF meghatározása az alábbi matematikai képlettel történik:

MHF=220-életkor

Öt edzészóna van, amelyek külön- külön és együtt szerepet játszanak az edzés során- az Ön személyes célja szerint. Az értékeket az alábbiakban láthatjuk:

Egészséges zóna	=	MHF 50- 60 %-a
Zsírégetés	=	MHF 60- 70 %-a
Aerob zóna	=	MHF 70-80 %- a
Anaerob zóna	=	MHF 80- 90 %- a
Figyelmeztetési zóna	=	MHF 90- 100 %-a

Egészséges zóna:
A regenerációs zóna a lassú, hosszantartó terheléshez való. A terhelés könnyű és laza kell legyen. Ez a zóna szolgál alapul az Ön teljesítőképességének emeléséhez, és kezdők vagy gyenge kondíciójú egyének használják.

Aerob zóna
Szénhidrátégetés:
Az aerob zónában végzett edzés során több szénhidrátot éget, mint zsírt. A magasabb terhelés erősíti a szívet és a tüdőt. Ha gyorsabb, erősebb és kitartóbb akar lenni, az aerob zónában is kell edzenie. Ennek az edzésnek jó a hatása a szívre és a légzésre.

Zsírégetés:
Ebben a zónában a szíve is erősödik, a zsírégetés pedig optimálisan történik, mivel az elégetett kilojoulok elsősorban a testzsírokból és kevésbé a szénhidrátokból származnak. A test először hozzá kell szokjon az edzéshez- , hagyjon elég időt magának, azután érvényes lesz, hogy minél tovább végzi ezt az edzésfajtát, annál hatásosabb lesz.

Anaerob zóna
Az ebben a zónában végzett edzés a tejsav eltávolítási képesség emelkedését hozza. Ezáltal hozzászokik a magasabb tejsav értékekhez és ezzel a magasabb terhelések elviseléséhez. Ez nagyon kemény edzés, amely során a kemény edzések tipikus fájdalmait fogja érezni, pl. kimerültség, nehéz légzés, és fáradtság. Ennek hasznát azok érzik, akiket a teljesítményorientált edzés érdekel. Amennyiben Ön egészségmegőrző edzésben érdekelt, ne eddzen soha ebben a zónában.

Figyelmeztető zóna:
Ez a legnagyobb terhelést jelentő zóna, és csak nagyon elővigyázatosan szabad használni. Csak akkor eddzen ebben a zónában, ha már nagyon edzett, és gyakorlata és ismeretei vannak a nagy terheléssel járó edzéssel kapcsolatban. Ez a tartomány könnyen sérülésekhez és túlterheléshez vezethet. Ez extrém nehéz edzés, amelyet a sportolóknak kell fenntartani.

Edzésterjedelem:
A sportorvoslás szerint az alábbi terheléseket lehet figyelembe venni:

Egészségmegőrzési alapprogram:
Hetente 2- 3 alkalommal 20- 30 perc

Optimális egészségmegőrzési program:
Hetente 4. 5 alkalommal 45- 60 perc

Szállítás / a berendezés mozgatása





Mielőtt elmozdítaná a készüléket, győződjön meg róla, hogy az megfelelően le lett választva a hálózatról.
Ügyeljen arra, hogy a hálózati kábel le van választva a hálózatról és a kábel teljesen fel van tekerve.

Fogja meg a készüléket a kormánynál (48). A bal lábával rögzítse a készülék elülső lábának (51) alsó végét.

Most döntse a készüléket az Ön irányába addig a pontig, míg az a görgők (56) segítségével mozgatható. Ügyeljen arra, hogy az ergométert csak egyenletes talajon mozgassa. Amint a kívánt helyre ért, óvatosan állítsa fel ismét a készüléket.



VIGYÁZAT: Fapadlón kifejezetten óvatosan gördítse a készüléket, hogy a görgők ne sértsék a padlót.

A megfelelő üléshelyzet beállítása.

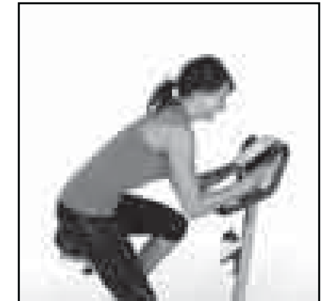




Ha a sarkát ráteszi a pedálra, a lába nyújtva kell, hogy legyen. Párhuzamos pedálállásnál a térde nem kerülhet előbbre a pedáltengelynél. A kormány forgatásával ki tudja a legkényelmesebb üléshelyzetet választani.









Az edzés alatt nyugodtan akár gyakrabban is változtasson fogást!

Hibakeresés/Kalibrálás/Ápolás és karbantartás

Kalibrálás

Az ergométer újrakalibrálására alapjában véve nincs szükség. Ha Ön mégis az újrakalibrálás mellett dönt, forduljon egy akkreditált mérőszolgálathoz. Ez a szolgáltatás térítésköteles, és sem a garancia, sem a szavatosság nem vonatkozik rá. További információt szervizünktől kaphat.

Örvényáramú fékrendszer

A lépésellenállás (Watt) elektromosan előállított mágneses mezőben alakul ki. Ez a műszakilag magas színvonalú megoldás a piacon gyors és pontos terhelésszabályozásával, nagyon pontos kijelzésével, igen izületkímélő futásával és nagy maximális teljesítményével (Watt) tűnik ki. Az örvényáramú fék ezen különleges tulajdonságai a kiemelkedő edzőszámítógéppel és az ergonómiailag jól kialakított üléssel együtt a Power S8 ergométert még hatékonyabb, kényelmesebb és felhasználóbarátabb ergométer berendezéssé teszik.

Les propriétés positives du frein à induction :

Futás	**Nagyon jó**
Max. beállítható teljesítmény	**400 Watt**
A teljesítmény kijelzésének pontossága	**Nagyon jó**
Ellenállás	**Elektromosan előállított mágneses mező (indukciós elv)**
Szabályozási sebesség	**A beállítással egyidejűleg, azonnal**

Ápolás és karbantartás

Karbantartás:

→ Alapjában véve a berendezés nem igényel speciális karbantartást

→ Ennek ellenére rendszeresen ellenőrizze, hogy a csavarok és egyéb kötések eléggé meg vannak- e húzva.

→ A hibás alkatrészeket a vevőszolgálaton keresztül azonnal cserélje ki. A cseréig a berendezést ne használja.

Ápolás:

→ A tisztításhoz csak nedves, erős tisztítószerektől mentes kendőt használjon. Ügyeljen arra, hogy nehogy nedvesség jusson a számítógépbe.



Az ápolási és karbantartási munkálatok megkezdése előtt a berendezést mindig válassza le a hálózatról. Győződjön meg arról, hogy a berendezés hálózati kábelét kihúzta a dugaszoló aljzatból.

Hibakeresés

HIBA	OK	MIT KELL TENNI?
Számítógép		
Nincs kijelzés vagy nem működik	Nincs áramellátás	A hálózati kábelt ellenőrizni
	A kábel nincs jól bedugva	Az összeköttetést át kell vizsgálni, ha nem segít, a szervizt felhívni
Hibás pulzusszám kijelzés kézi pulzusérzékelésnél	Nincs mindkét kéz az érzékelőkön	Mindkét kezet ráhelyezni a két érzékelőre
		A kábelezést átvizsgálni
		Mellszíjat használni
Mechanika		
A lépésellenállás nem szabályozható	A kábel összeköttetés hiányzik	Az összeköttetést át kell vizsgálni, ha nem segít, a szervizt felhívni
Hiányzó részek		A csomagolást átnézni
		SA szervizt felhívni

HA A SZÁMÍTÓGÉP ÖSSZEOMLOTT:

A direkt vagy indirekt statikus kisülések a berendezés számítógépét „elszállíthatják". Ha ilyenkor a számítógép nem indul magától újra, újraindítás szükséges.

Újraindítás:

A berendezést húzzuk ki dugaszoló aljzatból. Várjunk egy percet, majd ismét dugjuk vissza.

Műszaki kérdésekben szervizközpontunk felvilágosítással és tanáccsal áll a rendelkezésére, lsd a „Szerviz" című fejezetet

Az importáló és forgalmazó cégneve és címe: Aldi Magyarország Élelmiszer Bt. Mészárosok útja 2, H-2051 Biatorbágy	**A gyártó cégneve, címe és email címe:** Royalbeach Austria Spiel- & Sportartikel Vertriebs GesmbH Postfach 37 • A-5110 Oberndorf • hungary@rc-sportgeraete.de
A szerviz neve, címe és telefonszáma: Service Hungary Frankel Leo Str. 45 • 1023 Budapest • Tel 0036/180 880 03 hungary@rc-sportgeraete.de	**A termék megnevezése:** Circular S10 Stúdió Ergométer
A termék típusa:	**Gyártási szám:** 21468
A termék azonosításra alkalmas részeinek meghatározása: -	**Termékjelölés:** 11/2010

A jótállási idő a Magyar Köztársaság területén történt vásárlás napjától számított 3 év. Az elhasználódó ill. kopó alkatrészekre (pl. világítótestek, akkumulátorok, gumiabroncsok, stb.) a jótállási idő rendeltetésszerű használat esetén 6 hónap. A napi használat során keletkező sérülésekre (pl. karcolások, horpadások, stb.) a jótállás nem vonatkozik.

A vásárlás tényének és a vásárlás időpontjának bizonyítására, kérjük őrizze meg a pénztári fizetésnél kapott jótállási jegyet.

A jótállási jegy szabálytalan kiállítása vagy a fogyasztó részére történő átadásának elmaradása nem érinti a jótállási kötelezettségvállalás érvényességét.

A jótállás a fogyasztó törvényből eredő szavatossági jogait és azok érvényesíthetőségét nem korlátozza. A szerviz és a forgalmazó a kijavítás során nem felel a terméken a fogyasztó ill. harmadik személy által esetlegesen tárolt adatokért vagy beállításokért.

A fenti szerviz címen a jótállási idő lejártát követően is lehetőséget biztosítunk a hibás termék kijavítására. A jótállási idő lejártát követő javítások költsége azonban a fogyasztót terheli, amelyről részére minden esetben kellő időben előzetes tájékoztatást nyújtunk.

A jótállási igény bejelentésének időpontja:	**A javításra átvétel időpontja:**
A hiba oka:	**A javítás módja:**
A fogyasztónak történő visszaadás időpontja:	**A javítási idő következtében a jótállás új határideje:**
A szerviz neve és címe: Service Hungary • Frankel Leo u. 45 • H-1023 Budapest	**Kelt, aláírás, bélyegző:**

Vevő neve: ....

Irányítószám/Város: .... **Utca:** ....

Tel.szám/e-mail cím: .... **Aláírás:** ....

Ha a meghibásodás a rendeltetésszerű használatot akadályozza, a terméket a vásárlást követő három munkanapon belül érvényesített csereigény esetén kicseréljük. Amennyiben a hibás terméket már nem tartjuk készleten, úgy a teljes vételárat visszatérítjük.

A forgalmazónak törekednie kell arra, hogy a kijavítást vagy kicserélést legfeljebb tizenöt napon belül elvégezze. A kijavítás során a termékbe csak új alkatrészek kerülhetnek beépítésre

A jótállási igény bejelentése

A jótállási jogokat a termék tulajdonosaként a fogyasztó érvényesítheti. A jótállási igény érvényesítése céljából a fogyasztó üzleteinkkel vagy közvetlenül a jelen jótállási jegyen feltüntetett szervizzel léphet kapcsolatba.

A fogyasztó a hiba felfedezése után a körülmények által lehetővé tett legrövidebb időn belül köteles kifogását a kötelezettel közölni. A hiba felfedezésétől számított két hónapon belül közölt kifogást kellő időben közöltnek kell tekinteni. A közlés késedelméből eredő kárért a fogyasztó felelős. Nem számít bele a jótállás elévülési idejébe a kijavítási időnek az a része, amely alatt a fogyasztó a terméket nem tudja rendeltetésszerűen használni.

A jótállási igény érvényesíthetőségének határideje a terméknek vagy jelentősebb részének kicserélése (kijavítása) esetén a kicserélt (kijavított) termékre (termékrészre), valamint a kijavítás következményeként jelentkező hiba tekintetében újból kezdődik. A rögzített bekötésű, illetve a tíz kg-nál súlyosabb, vagy tömegközlekedési eszközön kézi csomagként nem szállítható terméket az üzemeltetés helyén kell megjavítani. Ha a javítás az üzemeltetés helyén nem végezhető el, a le- és felszerelésről, valamint az el- és visszaszállításról a forgalmazó gondoskodik.

A jótállási felelősség kizárása

A jótállási kötelezettség nem áll fenn, ha a forgalmazó vagy a kijelölt szerviz bizonyítja, hogy a hiba rendeltetésellenes használat, átalakítás, szakszerűtlen kezelés, helytelen tárolás, elemi kár vagy egyéb, a vásárlást követően keletkezett okból következett be. A rendeltetésellenes használat elkerülése céljából a termékhez magyar nyelvű vásárlói tájékoztatót mellékelünk és kérjük, hogy az abban foglaltakat saját érdekében tartsa be, mert a leírtaktól eltérő használat ill. helytelen kezelés miatt bekövetkezett hiba esetén a termékért jótállást nem tudunk vállalni.

A fogyasztót a jótállás alapján megillető jogok

(1) Hibás teljesítés esetén a fogyasztó

a) elsősorban - választása szerint - kijavítást vagy kicserélést követelhet, kivéve, ha a választott jótállási igény teljesítése lehetetlen, vagy ha az a kötelezettnek a másik jótállási igény teljesítésével összehasonlítva aránytalan többletköltséget eredményezne, figyelembe véve a szolgáltatott termék hibátlan állapotban képviselt értékét, a szerződésszegés súlyát, és a jótállási jog teljesítésével a fogyasztónak okozott kényelmetlenséget;

b) ha a fogyasztónak sem kijavításra, sem kicserélésre nincs joga, vagy ha a kötelezett a kijavítást, illetve a kicserélést nem vállalta, vagy e kötelezettségének a (2) bekezdésben írt feltételekkel nem tud eleget tenni - választása szerint - megfelelő árleszállítást igényelhet, vagy elállhat a szerződéstől. Jelentéktelen hiba miatt elállásnak nincs helye.

(2) A kijavítást vagy kicserélést - a termék tulajdonságaira és a fogyasztó által elvárható rendeltetésére figyelemmel - megfelelő határidőn belül, a fogyasztónak okozott jelentős kényelmetlenség nélkül kell elvégezni.

(3) Ha a kötelezett a termék kijavítását megfelelő határidőre nem vállalja, vagy nem végzi el, a fogyasztó a hibát a kötelezett költségére maga kijavíthatja vagy mással kijavíttathatja.

Eljárás vita esetén

A jótállásra kötelezett a jótállás időtartama alatt a felelősség alól csak akkor mentesül, ha bizonyítja, hogy a hiba oka a teljesítés után keletkezett. A kötelezett a fogyasztó kifogásáról jegyzőkönyvet köteles felvenni, ennek másolatát a fogyasztónak át kell adni. Ha a kifogás rendezésének módja a fogyasztó igényétől eltér, ennek indokolását a jegyzőkönyvben meg kell adni. Ha a kötelezett a fogyasztó igényének teljesíthetőségéről annak bejelentésekor nem tud nyilatkozni, álláspontjáról legalább három munkanapon belül köteles értesíteni a fogyasztót. További vita esetén a fogyasztó a helyi Békéltető Testülethez, valamint a hatáskörrel és illetékességgel rendelkező bírósághoz fordulhat.

Varnostna navodila/Embalaža/Odstranjevanje odpadkov

POMEMBNO!
→ Pred zagonom naprave se podrobno seznanite z vsemi v pričujočih natisnjenih navodilih omenjenimi navodili za montažo, upravljanje, računalnik in trening ter varnostne napotke.
→ Varnostnim navodilom je treba strogo slediti.
→ Navodila je treba hraniti na varnem mestu.
→ Ob posredovanju ali prodaji naprave je potrebno priložiti tudi navodila za montažo, uporabo in trening.

Področje uporabe te naprave za trening je domače okolje. Naprava ustreza zahtevam DIN EN 957-1/5, razred SA/HA in je certificirana z GS. Naprava je bila na podlagi tega standarda preizkušena za telesno težo 150 kg stalne obremenitve. Znak CE se nanaša na elektromagnetno združljivost (Direktiva ES 89/336/EGS in EN 55081-1). Ob nepravilni uporabi naprave (npr. prekomeren trening, sunkovito gibanje brez prehodnega ogrevanja, napačne nastavitve itd.) zdravstvene poškodbe niso izključene! Pred začetkom treninga je priporočeno opraviti splošen kondicijski pregled pri vašem zdravniku in razjasniti morebitne srčne težave, težave s krvnim ožiljem ali ortopedske težave.


Telovadno orodje ni primerno za osebe, ki morajo uporabljati srčni spodbujevalnik ali druge medicinske implantate!

Varnostna navodila

Naslednja navodila je potrebno brezpogojno upoštevati in slediti:
→ Ta naprava je orodje za trening razreda SA/HA, ki temelji na številu vrtljajev. Naprave ne smete postaviti na mesto, kjer je dostopna brez nadzora.
→ Izogibajte se visokim temperaturam, vlažnosti in vodnim curkom.
→ Upor pedal vaše naprave se lahko nastavlja s pomočjo računalniških tipk (+/-).
→ Vaš računalnik se avtomatsko ustavi, ko se pedala ne poganajo več.
→ Upor pedal (obremenitev) je v vatih prikazana na prikazovalniku vašega računalnika (maks. 400 W pri 70 obr/min).
→ Pred uporabo naprave natančno preberite Navodila za uporabo.
→ Napravo postavite na stabilno in ravno (vodoravno) podlago. Zagotoviti morate stabilno in varno stojišče.
→ Ne povzpenjajte se na sedež ali druge dele naprave.
→ Naprava v vsaki smeri potrebuje dovolj prostega prostora (najmanj 1 m).
→ Nujno je potrebno upoštevati najnižjo globino podpornika sedeža v skladu z navodili.
→ Nepravilen in prekomeren trening lahko ogrozi vaše zdravje.
→ Ročice in nastavitveni mehanizmi naprave med treningom ne smejo ovirati območja gibanja.
→ S pomočjo rednih pregledov naprave za morebitne poškodbe in okvare boste obdržali visoko stopnjo varnosti. Poškodovane dele, npr. vezne dele, morate takoj zamenjati. Naprave do popravila ne smete več uporabljati.
→ Vijake in matice redno kontrolirajte.
→ Na orodju lahko trenirajo le otroci z ustrezno duševno razvitostjo in telesno pripravljenostjo, ki jih je potrebno poučiti o pravilni uporabi.
→ Ni primerno za telesno ali duševno prizadete osebe.
→ Telovadna orodja v nobenem primeru niso primerna za igrače. Otroci lahko vadijo le pod nadzorom!
→ Navodila za montažo, delovanje in trening boste potrebovali tudi za naročanje rezervih delov.
→ Odgovornost lastnika naprave je, da vse osebe, ki uporabljajo napravo, izčrpno pouči o morebitnih nevarnostih.
→ Naprava je namenjana izključno za domačo uporabo in se lahko uporablja le v zaprtih prostorih (ne na prostem).
→ Da ne bi poškodovali tal, uporabljajte blazino, na katero postavite napravo.
→ Naprave nikoli sami ne prenašajte po stopnicah ali preko drugih ovir.
→ Če bi želeli napravo razstaviti, postopajte v obratnem vrstnem redu, kot je opisano v navodilih za sestavo naprave.
→ Napravo uporabljajte le tako, kot je opisano v navodilih.
→ Med uporabo naprave v nobenem primeru ne zapirajte oči.
→ Zagotoviti morate, da otroci, ki niso pod nadzorom, nimajo dostopa do naprave.

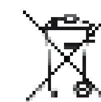
Steklenica za pijačo


→ Prosimo, da steklenico zaradi odstranljivega zamaška hranite stran od majhnih otrok in dojenčkov (nevarnost, da pogoltnejo)!
→ Prosimo upoštevajte, da je ustni nastavek steklenice zaradi čiščenja mogoče odstraniti, zato se ob določeni vlečni sili lahko sname.

Embalaža

Okolju prijazni, ponovno obnovljivi materiali:
→ zunanaja embalaža iz kartona
→ modelni deli iz posnetega polistirena brez FCKW (PS)
→ folije in vrečke iz polietilena (PE)
→ vpenjalni trakovi iz polipropilena (PP)
→ plastične vrečke embalaže je potrebno hraniti izven dosega otrok.

Odstranjevanje odpadkov


Prosimo, pazite na okolju primerno odstranjevanje embalaže po lokalnih predpisih!

Odstranjevanje stare naprave: pri odstranjevanju naprave upoštevajte krajevne predpise za odstranjevanje odpadkov. V Nemčiji ta naprava sodi pod uredbo za odstranjevanje elektro odpadkov in jo je v vsakem primeru potrebno odstraniti ali oddati na enem od komunalnih zbirališč znotraj Nemčije. Takšno odstranjevanje odpadkov je brezplačno.

Električni priključek
→ Preden vtič adapterja vtaknete v vtičnico, je potrebno omrežno napetost, ki je navedena na adapterju, primerjati z lokalno omrežno napetostjo. V kolikor vrednosti ne ustrezajo, se prosimo obrnite na našo servisno službo. Za popolno izključitev iz električne energije izključite omrežni vtikač. Napravo zato vključite le v lahko dostopno vtičnico.

Manjši deli/kartica

Na tej strani boste našli upodobljene vse majhne sestavne dele (vijaki, podložke, matice in orodje), ki jih potrebujete za montažo naprave. Vsi ti deli se nahajajo na kartici, pritrjeni na kartonski embalaži.

Krožni studijski ergometer S10

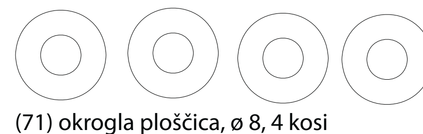




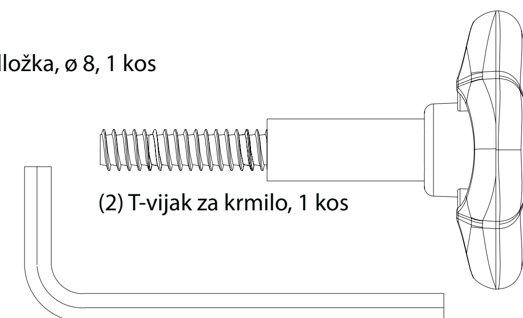
(32) vzmetni obroč, ø 8, 5 kosov



(83) podložka, ø 8, 1 kos

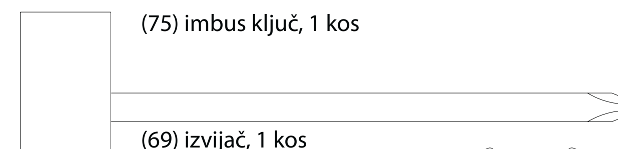


(71) okrogla ploščica, ø 8, 4 kosi

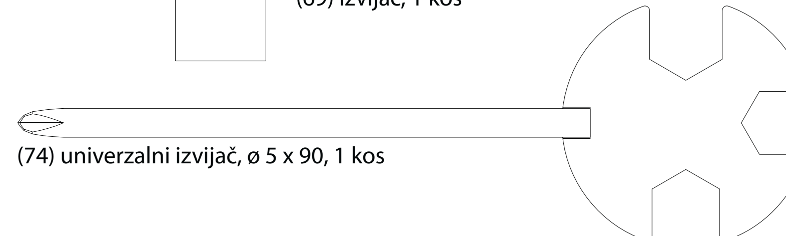


(2) T-vijak za krmilo, 1 kos

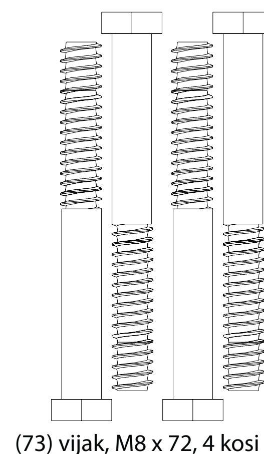
(75) imbus ključ, 1 kos



(69) izvijač, 1 kos



(74) univerzalni izvijač, ø 5 x 90, 1 kos



(73) vijak, M8 x 72, 4 kosi

Krožni studijski ergometer S10 – Značilnosti opreme

Vadbeni računalnik EASY-CONTROL

- **vgrajena funkcija za pomoč pri vodenju po menijih** posebej veliko besedilno polje obvešča o naslednjem koraku upravljanja
- osvetljen LCD-zaslon
- velike, pregledne računalniške tipke
- tipke za izbor programa (omogočajo neposredno izbiro programa)
- LCD-zaslon v nemškem jeziku
- osvetljene tipke

Funkcije:
čas, srčni utrip, obrati na minuto, hitrost (km/h), razdalja (km), merjenje vatov, poraba energije (kilodžul), izračun BMI-ja, izračun BMR-ja (kJ), merjenje telesne maščobe (izračun), ocena telesne pripravljenosti 1–6 (okrevanje)

Programi:
- Program za hitri začetek (Quickstart)
- Program za ročno nastavitev
- Program za individualno nastavitev
- Program za intervalno nastavitev
- Program za merjenje vatov
- Program za merjenje maksimalnega srčnega utripa
- Testni program
- Program za merjenje BMR-ja, BMI-ja in telesne maščobe
- Program za simulacijo gorske vožnje
- Merjenje okrevanja

Računalnik z vgrajeno funkcijo za pomoč pri vodenju po menijih

Vgrajen del za sprejem za oddajnike srčne frekvence – primerno za vse dobavljive oddajnike (oddajnik ni del dobavnega obsega).

Udoben sedež, nastavljiv vodoravno, navpično in v nagibu.

Opora za sedež s posebno zapono, primerno za vse dobavljive sedeže za kolesa.

- Kovinski okvir iz stabilnih cevi v obliki črke D
- Komplet nihajnih plošč iz posebnega jekla: pribl. 8,1 kg
- Obtežena pedala ergonomske oblike z varnostnim jermenom zagotavljajo še stabilnejšo oprijem in bolj tekoče pritiskanje.
- Varnostni prosti tek
- Upor pri gonjenju v 32 stopnjah je mogoče upravljati z računalnikom (največ 400 vatov)
- Pogon na klinasti jermen za posebej tih in enakomeren krožni tek

ergonomsko krmilo, prevlečeno z gumo visoke gostote

Srčni utrip se meri s senzorji na ročni stik na krmilu.

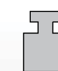
vklj. s plastenko z merilnimi oznakami in držalom za plastenko

Kolesa za transport

Samodejni umik kabla

Oskrba z elektriko prek napajalnega kabla in vgrajenega električnega adapterja

vgrajena samodejna izravnava za neravne površine na tleh


Teža naprave: pribl. 38 kg


Največja obremenitev: 150 kg

Mere postavljene naprave v cm:



Obseg dobave

→ posamezni deli v skladu s seznamom delov
→ orodje za montažo
→ navodila za montažo, uporabo in trening
→ DVD
→ navodila za računalnik

Servisna številka

Servis Slovenija:
Za tehnične informacije in svetovanje glede te naprave vam je na voljo naša informacijska servisna služba na naslednjih številkah. RC Sportgeräte Service

→ **Telefon: 0038/616 009 387**
→ E-pošta: servis.hofer@siol.net


Prosimo upoštevajte: na teh informacijah ne nudimo svetovanja glede programske opreme za načrtovanje in analizo vadbe.

Naročilo nadomestnih delov: Obvezno navedite natančen opis naprave in številko naročila!

Opis naprave: Krožni studijski ergometer S10
Št. art.: 35001

1. Preverjanje obsega dobave

→ Previdno razpakirajte vse posamezne dele in jih drug poleg drugega položite na tla. Da ne bi opraskali tal, uporabite primerno podlago.
→ Glavni okvir postavite na ravno podlago in pazite na stabilen položaj.
→ Pazite, da imate med sestavljanje z vseh strani dovolj prostora za gibanje (min. 1,5 m).
→ Preden začnete z montažo, se ponovno seznanite z vsemi posameznimi deli.
→ Pri namestitvi podnožij je potrebna pomoč druge osebe.

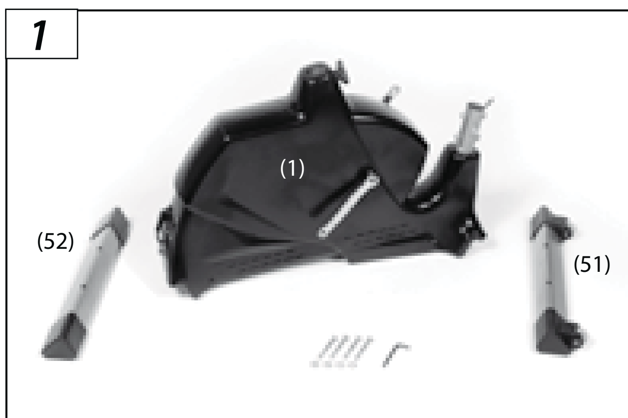


Montaža

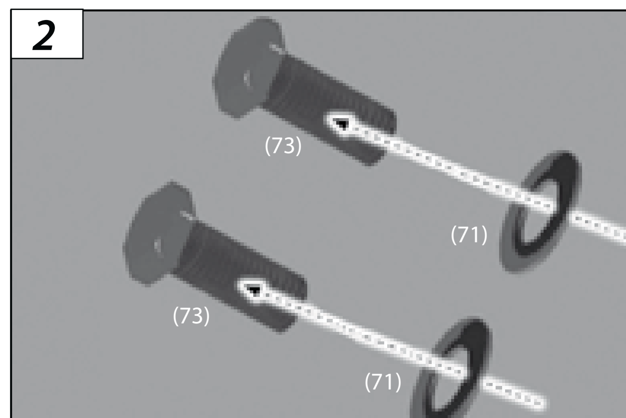


2. Montaža sprednjega in zadnjega podnožja

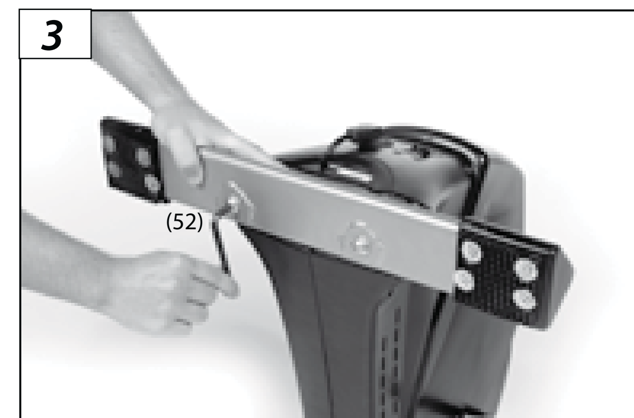
1



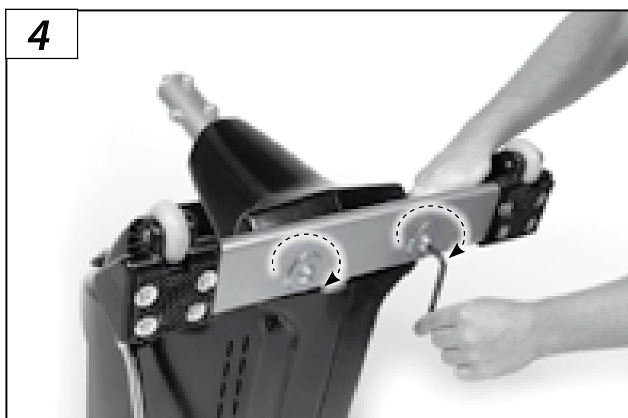
2



3



4



5



Vzemite podnožji (51) ter (52) in ju pritrdite s po dvema podložkama (71) in dvema imbus vijakoma (73) s pomočjo imbus ključa (75) na glavni okvir (1).



Pazite na to, da bodo kolesa za transport obrnjene proti tlom!
Obe elastični kapici za podnožje zagotavljata izenačenje manjših neravnin v tleh!



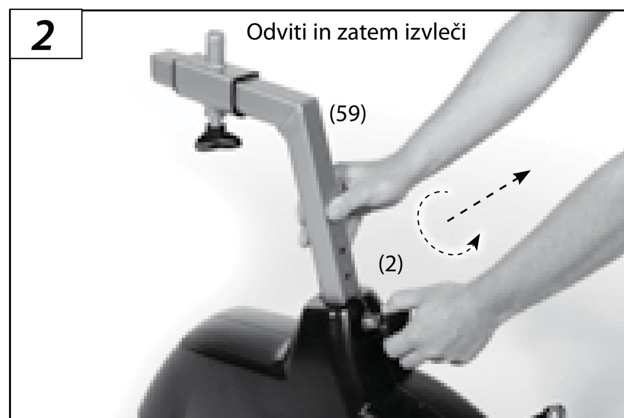
Pri tem montažnem koraku boste potrebovali pomoč dodatne osebe, ki bo napravo držala.

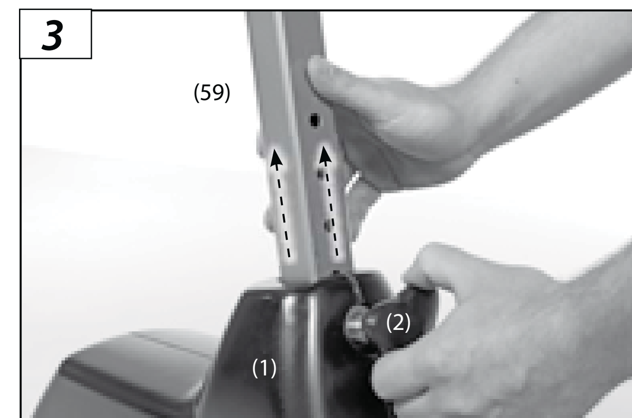


Pritrdite najprej zadnje podnožje (52).

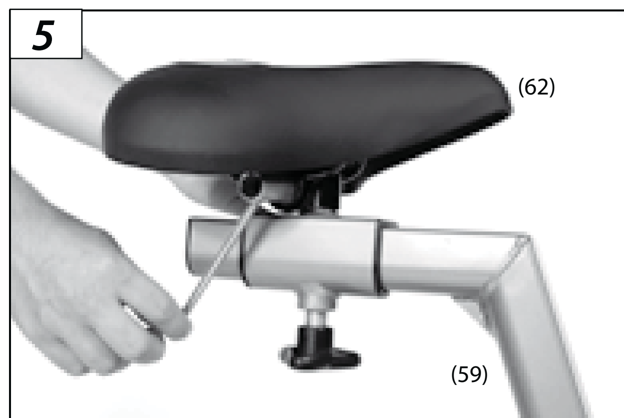
3. Montaža sedeža











S pomočjo hitro nastavljivega vijaka (2) podpornik sedeža izvlecite iz glavnega okvira (1). Za montažo vodoravnega nastavitvenega kovinskega traku (60) morate podpornik sedeža (59) izvleči do oznake „MAX“. Vodoravni nastavitveni kovinski trak (60) položite na podpornik sedeža (59) in ga pritrdite s pomočjo hitro nastavljivega vijaka (61). S pomočjo nasadnega ključa (90) sedež (62) vodoravno pričvrstite na kovinski trak oz. tračnice sedeža (60).



Podpornik sedeža lahko izvlečete le do oznake »MAX«! Vijake močno pritrdite, da se sedež med vadbo ne more prekucniti. Vijake trdno privijte, da se sedež med vadbo ne bo prevrnil.



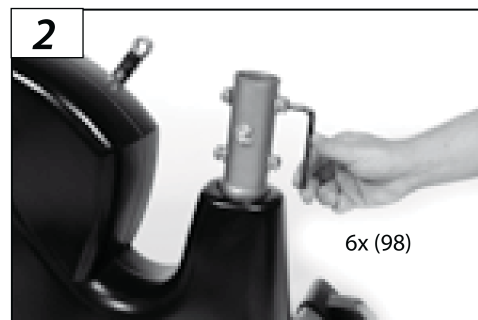
1. V pomoč pri natančni, vodoravni nastavitvi sedeža vam je lahko priročna libela (ni vključena v pošiljki).
2. S pomočjo gumba vijaka (61) si lahko nastavite položaj, ki vam najbolj ustreza. Natančnejše informacije o nastavitvi optimalnega položaja sedeža najdete v poglavju »Nastavitev položaja sedeža«.
3. Vaš sedež ima t.i. »univerzalno vpenjalo sedeža«, zato ga lahko povsem brez težav zamenjate za katerikoli drug običajen sedež.

4. Montaža krmilnega droga

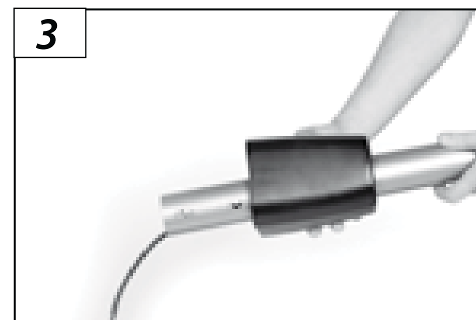
1



2

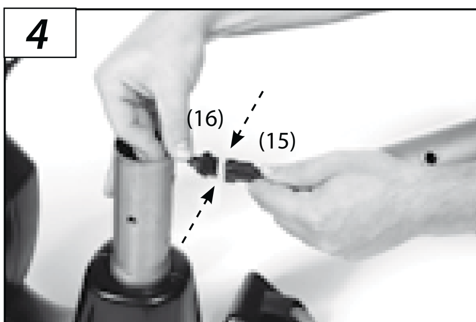


3

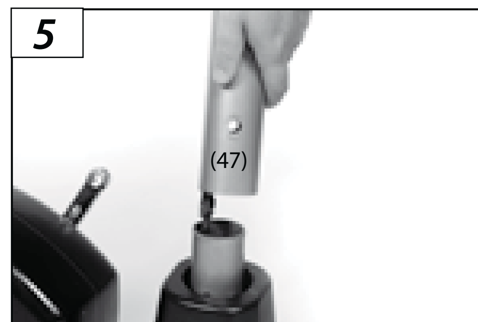


Iz glavnega okvirja (1) odvijte 6 predmontiranih imbus ključev (70), 6 ukrivljenih podložk (98) in 6 vzmetnih obročev (32). Nato potisnite preobleko (41) previdno na krmilni drog (47), jo povlecite v bližino glavnega okvirja (1) in povežite oba računalniška kabla (15, 16). Krmilni drog (47) previdno postavite na glavni okvir (1). Pazite na to, da noben kabel ne bo štrlel čez rob, drog pritrdite s šesterorobnimi vijaki (70), preobleko (41) pa potisnite na končni položaj.

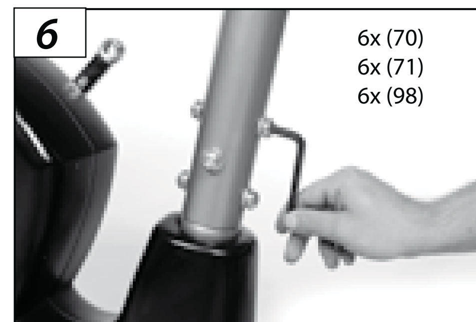
4



5



6



1. Pazite na pravilno in fiksno povezavo kablov, saj v nasprotnem primeru ne pride do prenosa signala na računalnik (37). Povezava kablov se mora nahajati na notranji strani okvira in ne sme biti napeljana zraven, saj se lahko drugače kabli pri vstavljanju poškodujejo.

7

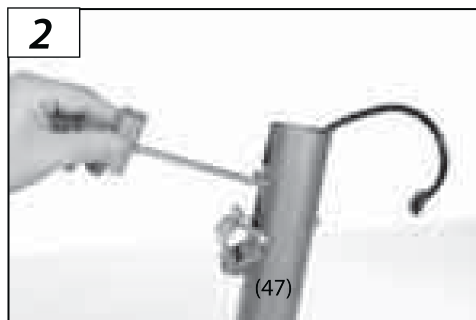


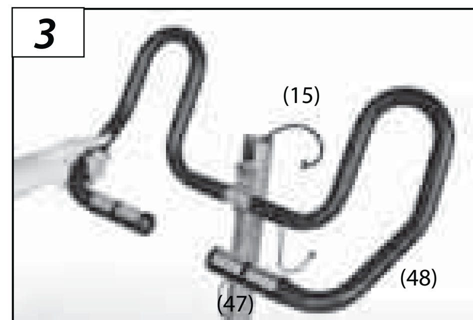
8

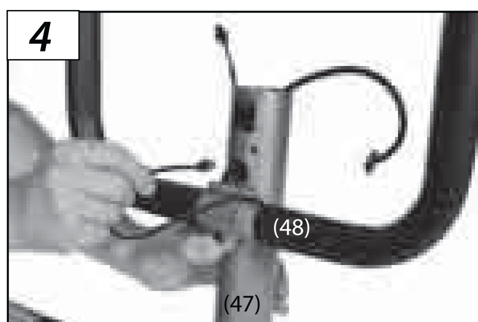


5. Montaža krmila in računalnika


1

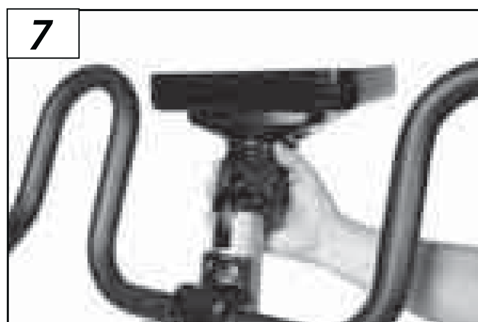


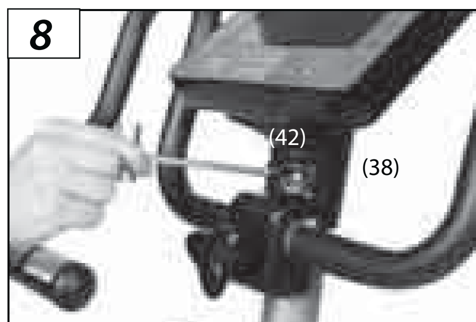





5


6


7




9

S krmilnega droga (47) odvijte 3 predmontirane vijake (38). Pridržite krmilo (48) ob držalno spono in jo tesno zaprite. Potegnite oba glavna kabla za ročni utrip v krmilni drog (47), dokler ne bosta vidna na zgornji strani.
Vstavite preobleko za krmilo (42) na držalno spono. Pritrdite preobleko za krmilo (42) in krmilo (48) s pritrditvenim vijakom (68), vzmetnim obročem (32) in podložko (83) na krmilni drog (47). Postavite računalnik (37) ob krmilni drog (47). Povežite oba kabla za utrip iz računalnika (37) z računalniškim kablom (15) iz krmilnega droga. Neoviran prenos podatkov dosežete s tesnim kabelskim stikom. Postavite računalnik (37) na krmilni drog. Pritrdite računalnik (37) na sprednjo stran krmilnega droga (47) z dvema vijakoma (38) in z enim vijakom (38) na zadnjo stran krmilnega droga (47).



Pazite na to, da bo krmilo s T-vijakom (68) vedno trdno pritrjeno ob krmilni drog (47).



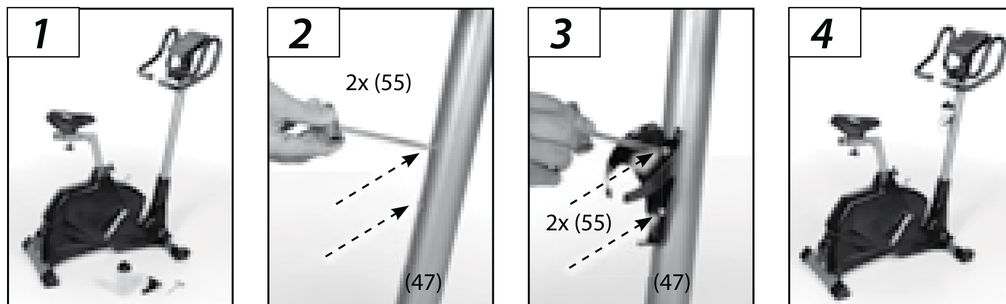
Računalniški kabel (15) služi upravljanju upora pri gonjenju pedal in prenosu funkcijskih vrednosti, kot je npr. hitrost ali frekvenca gonjenja pedal, na računalnik (37).

6. Montaža držala steklenice

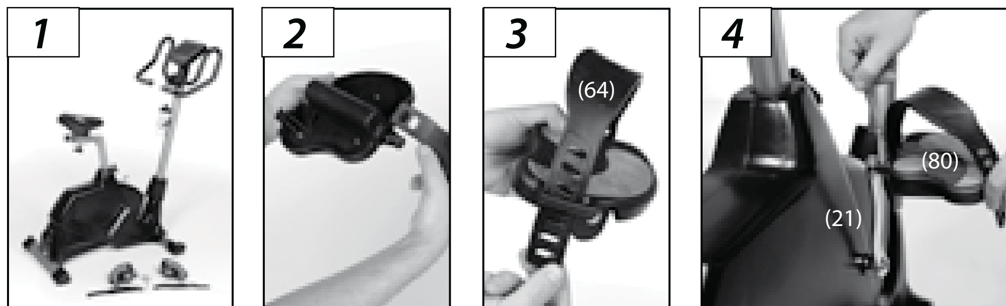
Iz krmilnega droga (47) odvijte dva predhodno nameščena vijaka (87) ter na to mesto pričvrstite držalo za steklenico (66).



Med vadbo pazite na to, da imate pri sebi vedno dovolj tekočine.



7. Montaža pedal



Po namestitvi varnostnih jermen (97, 98) smerni pedali (79, 80) namestite na levo in desno zaganjalno ročico (20, 21). Smer vijakov (desno: v smeri urnega kazalca/ levo: v nasprotni smeri) prikazana na zaganjalni ročici. Nožni zanki (97, 98) nastavite tako, da imate trden oprijem na pedalih.



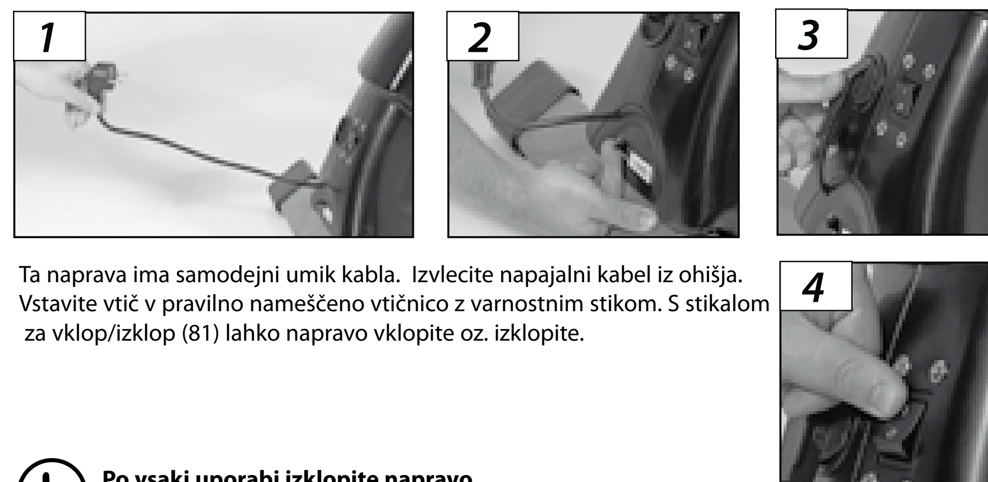


1. Smer vijakov za pričvrstitev pedal (79, 80) je označena s puščicami smeri tako na desni kot tudi na levi zaganjalni ročici nad navojem.

2. Navoja obeh zaganjalnih ročic omogočata montažo običajnih pedal kolesa.

3. Nožni zanki (97, 98) nastavite tako, da imate s čevlji trden oprijem na pedalih. Če vas varnostna jermena tiščijo, so pretesno nastavljena, zato jih morate popustiti.

8. Električni priključek in končna kontrola



Ta naprava ima samodejni umik kabla. Izvlecite napajalni kabel iz ohišja. Vstavite vtič v pravilno nameščeno vtičnico z varnostnim stikom. S stikalom za vklop/izklop (81) lahko napravo vklopite oz. izklopite.



Po vsaki uporabi izklopite napravo iz električnega omrežja.

Končna kontrola:

→ Za transport ali premik naprave se poslužujte vgrajenih kolesc na sprednjem podnožju.
→ Še enkrat preverite stabilnost sedeža in pravilno namestitev vseh povezav v skladu s predpisi.
→ S tem je naprava sestavljena in pripravljena na uporabo.
→ Preden začnete s treningom, preberite varnostne napotke na strani 2 in upoštevajte navodila za vadbo na straneh 12 in 13.
→ Brez izjeme upoštevajte in sledite vse točkam, navedenim v poglavju varnostnih navodil.

Navodila za trening

Splošno:
V osnovi lahko vsaka zdrava oseba prične s fitnes treningom. Pri tem upoštevajte, da daljšega športnega premora ne morete nadoknaditi v kratkem času. Telesno kondicijo, vzdržljivost in dobro počutje si lahko hitro in preprosto pridobite z ustreznim vadbenim programom. Vaša kondicija se izboljša že po relativno kratkem, rednem treningu ter v formo spravi še srce, krvni obtok in gibalni aparat. Izboljša se tudi kapaciteta kisika in natrenira vaše mišičevje nog in rok (upogibalka stegna in mišica iztegovalka). Nadaljnje pozitivne spremembe opazite tudi pri presnovi. Pomembno je, da trening prilagodite lastnemu telesu in se ne preobremenjujete. Pomislite na to, da naj bi šport predstavljal zabavo.



POZOR!! PRIPOROČAMO VAM, DA SE PRED ZAČETKOM VADBE OBVEZNO POSVETUJETE S SVOJIM ZDRAVNIKOM.

Obleka za trening:
Glava: Uporabite načelek, da se izognete kapljicam znoja.

Zgornji del telesa: Upoštevajte sistem večplastnega oblačenja. Dobro primerna za to so športno-telovadna oblačila Crane.
1. Neposredno na koži nosite funkcionalno spodnje perilo, ki s kože odvaja znoj.
2. Nad to oblecite kratko majico, ki s kože odvaja znoj. Pri treningu v toplih prostorih lahko to tudi izpustite.

Noge: Oblecite lahke, po možnosti oprijete kratke ali dolge telovadne hlače. Poseben primerne za to so športno-telovadne hlače Crane. Pomembno je, da hlače pri hoji ne drgnejo in da gumijasti pas ni pretesen, saj lahko to ovira krvni pretok v nogah. Uporabljajte športne nogavice in ne debelih teniških nogavic, saj te povzročajo trenje in s tem posledično nastanek žuljev. Vaše nogavice ne smejo imeti pretesne elastike, da so vaše noge dovolj prekrvavljene.

POMEMBNO!
→ Reden in dolgoročen trening.
→ Obujte čevlje z nedrsljivim gumijastim podplatom Nikoli ne trenirajte bosih nog (nevarnost poškodbe)!
→ Zanki na vaših pedalih nastavite tako, da gre vaša noga ravno še ven in notri.
→ Prosimo, ne pozabite nastaviti pravilnega položaja sedeža, glejte poglavje „Nastavitev pravilnega položaja sedeža“, stran 14.
→ Eno uro pred in po treningu ne jejte. Pijte dovolj tekočine!
→ Če ste utrujeni in izmučeni, ne trenirajte.

Načrt vadbe:
Bistvenega pomena je vaša trenutna telesna zmogljivost – predhodno se posvetujte s svojim zdravnikom. Načeloma je potrebno vadbo razdeliti v tri posamezne vadbene faze:

OGREVANJE – VADBA – SPROŠČANJE

Ogrevanje:
Pripravi mišice in telo na obremenitev. Na ta način zmanjšate možnost nastanka poškodb. V ta namen so primerne vaje, kot je aerobika, raztezanje in tek. Vadbo načeloma vedno začnite z ogrevanjem.

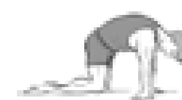
Vadba:



1. Étirement des muscles pectoraux
Appliquez les coudes et les avant-bras contre le mur, l’avant bras et la partie supérieure du bras forment la pièce le haut du corps en l’éloignant légèrement du bras.
L’étirement se ressent dans le secteur de la poitrine.
Les muscles concernés : muscle pectoral, deltoïde



2. Étirement des muscles cervicaux
Debout, tirer la tête voire l’oreille latéralement en direction de l’épaule. L’épaule opposée tire vers le bas en direction du sol. L’étirement est sensible dans le secteur des muscles cervicaux latéraux.
Muscles concernés : trapèzes, partie descendante.



3. Étirement des extenseurs du bas du dos
À quatre pattes, arrondir complètement le dos et tirer en direction du plafond. Ne pas mettre l’arrière-train sur les talons. L’étirement est sensible dans le dos.
Muscles concernés : tous les extenseurs du dos, particulièrement la partie du bas



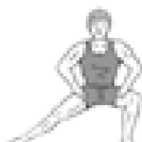
4. Étirement des fléchisseurs iliaques
À genoux, mettre une jambe en avant, tirer le bassin voire les hanches en avant, en direction du sol, les pointes de pieds doivent encore être visibles. L’étirement est sensible au niveau de la hanche de la jambe arrière.
Muscles concernés : muscles fléchisseurs iliaques, muscles fémoraux avant



5. Étirement des muscles du mollet
Se tenir en position de marche, plier la jambe avant, étirer la jambe arrière, les deux talons restent au sol. L’étirement est sensible dans le mollet de la jambe arrière.
Muscles concernés : le jumeau, muscle soléaire



6. Raztezanje zadnjih stegenskih mišic
V hrbtnem položaju primite nogo na hrbtni strani stegnenice in jo potegnite k zgornjemu delu telesa. Pri tem potegnite prste proti goleni. Druga noga je iztegnjena na tleh. Raztezate zadnjo stran stegenske mišice na nogi, ki je iztegnjena v zraku. Obremenjeno mišičevje: zadnja stran stegenske mišice, zadnjična mišica, dvoglava mečna mišica.



7. Raztezanje notranje strani stegna
Stoje prenesite težo telesa na eno nogo, nogi sta v raznožju. Pri tem upognite nogo, na kateri stojite, drugo nogo raztezajte, stopalo se mora dotikati tal. Raztezate notranjo stran stegna na iztegnjeni nogi. Obremenjeno mišičevje: stegenska pritegovalka.



8. Raztezanje sprednje stegenske mišice
Stoje se z roko oprimite noge za gleženj in stopalo potegnite k zadnjici. Koleno mora mirovati, zadnjica in trebuh sta napeta. Raztezate sprednjo stegensko mišico na nogi, ki jo upogibate.
Obremenjeno mišičje: sprednja stegenska mišica.

Trening:
Držite se priporočil za vašo osebno vadbeno napravo. Intenzivnost obremenitve je mogoče kontrolirati s srčno frekvenco. Uskladite se s svojim zdravnikom.

Sproščanje:
Telo med in po treningu potrebuje čas za počitek. Pri začetniku naj bi bil čas za počitek daljši kot pri natreniranem športniku.

NAPAČEN ALI PREKOMEREN TRENING LAHKO PRIPELJE DO ZDRAVSVENIH TEŽAV IN POŠKODB!!!!

Metoda za določanje intenzivnosti treninga je maksimalna srčna frekvenca (MSF). Srčno frekvenco si lahko izračunate sami s pomočjo matematične formule. Ta od starosti odvisna formula se glasi:

MSF = 220 – starost

Obstaja pet vadbenih con, ki vsaka zase ali skupaj igrajo pomembno vlogo pri vašem treningu – glede na vaš osebni cilj. Vrednosti po posameznih conah:

Zdravstvena cona	=	50–60 % MSF
Izgorevanje maščob	=	60–70 % MSF
Aerobna cona	=	70–80 % MSF
Anaerobna cona	=	80–90 % MSF
Opozorilna cona	=	90–100 % MSF

Zdravstvena cona:
Zdravstvena cona je sinonim za počasne, dolge vzdržljivostne obremenitve. Obremenitev mora biti lahka in sproščujoča. Ta cona tvori osnovo za povečevanje vaših zmogljivosti, uporabljali pa naj bi jo predvsem začetniki ali kondicijsko šibkejše osebe.

Izgorevanje maščob:
V okviru te cone se okrepi vaše srce in hkrati izgorevajo maščobe, saj porabljeni kilo jouli dejansko izhajajo iz vaše telesne maščobe in manj iz ogljikovih hidratov. Vaše telo se mora na trening najprej navaditi – dajte si nekaj časa. Zatem velja: dlje ko opravljate ta trening, toliko bolj učinkovit je.

Aerobna cona:
S treningom v aerobni coni pokurite več ogljikovih hidratov kot maščob. Z višjo obremenitvijo krepite srce in pljuča. Če želite postati hitrejši, močnejši in vzdržljivejši, morate trenirati tudi v aerobni coni. Učinek tega treninga se izredno izraža na vašem srcu in dihalnem sistemu.

Anaerobna cona:
Trening v tej coni prinaša večjo zmogljivost presnavljanja mlečne kisline. Tako lahko hitreje trenirate brez odvečnega tvorjenja laktata. To je naporen trening, pri katerem občutite tipične bolečine napornega treninga, kot izčrpanost, težko dihanje in utrujenost. Koristni učinek zadeva predvsem krog ljudi, ki se zanimajo za vrhunski trening. Če želite zgolj ostati v formi, vam nikoli ni potrebno trenirati v tej coni.

Opozorilna cona:
To je cona z najvišjo intenzivnostjo in se mora uporabljati le z največjo mero pazljivosti. Tu trenirate le, če ste v ekstremno dobri formi in imate bogate izkušnje in praktično znanje o ekstenzivnem vrhunskem treningu. To področje lahko kaj hitro pripelje do poškodb in preobremenitev. To je namreč izredno težak trening, ki naj bi bil predviden predvsem za vrhunske športnike. S strani športne medicine se za učinkovite smatrajo naslednji obsegi obremenitve:

POGOSTOST	DOLŽINA
Vsak dan	10 minut
2–3 x tedensko	20–30 minut

Prevoz/premikanje naprave/Nastavitev pravilnega položaja sedeža

Prevoz/premikanje naprave


1


2

Preden napravo premikate, se prepričajte, da ste jo pravilno izklopili iz električnega omrežja. Pazite na to, da je vtič izklopljen iz električnega omrežja, kabel pa v celoti skrit v kabelskem bobnu.

Primite napravo za krmilo (48). Z levo nogo pridržite spodnji konec sprednjega podnožja (51).

Nato nagnite napravo toliko v svojo smer, da jo boste lahko s pomočjo koles (56) premikali. Pazite na to, da boste sobno kolo premikali le po ravni podlagi. Ko ste prišli do želenega mesta, napravo zopet previdno postavite pokonci.



POZOR: Napravo pomikajte po lesenih tleh še posebej previdno, da ne boste s kolesi poškodovali tal.

Nastavitev pravilnega položaja sedeža

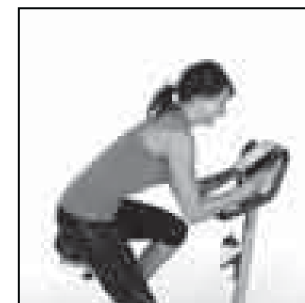

1


2

Ko svoje pete postavite na pedala, mora biti vaša noga iztegnjena. Paralelna postavitev pedal. Vaše koleno ne sme priti pred os pedala. S pomočjo obračanja krmila si lahko nastavite položaj, ki vam najbolj ustreza.









Med vadbo mirne volje pogosteje menjavajte položaj vašega prijema.

Kalibracija

En règle générale, il n’est pas nécessaire de faire un recalibrage de l’ergomètre. Cependant, si vous souhaitez recalibrer l’appareil, veuillez vous adresser à un service de calibrage accrédité (Cette prestation est payante et n’est couverte par aucune prestation de garantie). Notre service vous fournira plus amples informations.

Zavorni sistem na vrtinčni tok

Upor pedal (vat) se meri s pomočjo elektronsko ustvarjenega magnetnega polja (princip magnetnega navoja) . Tehnično visokokakovosten zavorni sistem se na tržišču odlikuje po hitrem in natančnem uravnavanju obremenitve, svoji visoki točnosti signalizacije, lastnostih teka, ki ne obremenjuje sklepov, in visoki maksimalni moči pedalnega upora (vat). S temi posebnimi lastnostmi zavore na vrtinčni tok skupaj z visokokakovostnim računalnikom za trening in ergonomsko pravilnim položajem sedenja naprava zagotavlja še bolj učinkovito, bolj udobno in uporabniku prijazno vadbo z ergometrom.

Pozitivne lastnosti zavornega sistema na vrtinčni tok:

Krožni tek	**ZELO DOBRO**
Mak. Predhodno nasta - vljiva zmogljivost	**400 vatov**
Natančnost prikaza zmogljivosti (VAT)	**ZELO VISOKA**
Upor	**Elektronsko ustvarjeno magnetno polje (induk cijsko načelo magnetnega navoja)**
Regulirana hitrost upora	**Istočasna z računalniškim krmiljem**

Čiščenje in vzdrževanje

Vzdrževanje:

→ V osnovi za napravo niso potrebni nobeni posebni vzdrževalni ukrepi.
→ Vseeno redno preverjajte vse dele naprave in ali so vsi vijaki in spoji trdno priviti.
→ Pokvarjene dele je treba preko naše službe za stranke nemudoma zamenjati - naprave se do popravila ne sme uporabljati.

Nega:

→ Za čiščenje uporabite mokro krpo brez agresivnih čistilnih sredstev. Pazite na to, da v računalnik ne vstopi tekočina.



Pred izvedbo negovalnih in čistilnih del na napravi je treba napravo izklopiti iz električnega omrežja. Prepričajte se, da ste vtič odstranili iz vtičnice.

Iskanje napak

NAPAKA	VZROK	KAJ STORITI?
Računalnik		
Ni prikaza ali ni funkcije	Ni oskrbe s tokom	Preverite, če je električni adapter pravilno priključen
	Ni kabelske povezave	Preverite kabelsko povezavo – če to ne pomaga: pokličite servis
Prikaz utripa pri ročnem merjenju utri-pa z napako	Obe roki nista na obeh senzorjih	Obe roki istočasno položite na oba senzorja
		Preverite kabelsko povezavo
Prikaz utripa pri prsnem merjenju utri-pa z napako	Neustrezen prsni pas (baterije prsnega traku so prazne)	Uporabite drug prsni trak
		Preverite kabelsko povezavo – če to ne pomaga: pokličite servis
Mehanika		
Upor pedal ni nastavljiv	Ni kabelske povezave	Preverite kabelsko povezavo – če to ne pomaga: pokličite servis
Manjkajoči deli		Preverite embalažo
		Pokličite servis

POSEBEN PRIMER IZPADA RAČUNALNIKA:
Posredno in neposredno statično razelektrenje lahko pripelje do izpada računalnika naprave. V kolikor se v tem primeru računalnik ne zažene samodejno, je potreben ponovni zagon računalnika.
Ponovni zagon:
Napravo izključite iz električnega omrežja ter ga čez eno minuto ponovno priključite.
Za tehnične informacije in nasvete vam je na voljo servisni center, glej poglavje SERVIS, stran 26!

GARANCIJSKA IZJAVA

Garancijska doba traja 3 leta in začne teči z dnem nakupa oziroma na dan prevzema blaga. Pri uveljavljanju garancije predložite račun in izpolnjen garancijski list. Zato vas prosimo, da shranite račun in garancijski list.

Proizvajalec jamči, da bo brezplačno odpravil vse napake, ki so posledica napak na materialu in napak, nastalih pri proizvodnji, pri tem pa se proizvajalec lahko odloči za popravilo, menjavo ali vračilo denarja. Garancija ne velja za škodo, nastalo zaradi nesreč, nepredvidenih dogodkov (na primer strele, vode, ognja), nepravilne uporabe ali nepravilnega prevoza, neupoštevanja varnostnih in vzdrževalnih predpisov ali zaradi druge nestrokovne obdelave in sprememb. Ta garancija ne omejuje zakonsko določenih garancijskih obveznosti prodajalca. Garancijska doba se lahko podaljša, če to predvidevajo zakonski predpisi. V državah, v katerih so predpisane (nujna) garancija in/ali zaloga nadomestnih delov in/ali uredba o povračilu škode, veljajo zakonsko predpisani minimalni pogoji.

Po poteku garancijske dobe lahko prav tako pošljete na servis v popravilo okvarjene naprave. Popravila, ki se opravijo po izteku garancijske dobe, je treba plačati.

Proizvajalec jamči za kakovost oziroma brezhibno delovanje v garancijskem roku, ki začne teči v trenutku, ko potrošnik/končni porabnik prevzame blago. Če popravila ni mogoče izvesti v roku 45 dni, se prodajalec lahko odloči, ali bo izdelek zamenjal ali pa povrnil nakupno ceno. Garancijska doba se podaljša za čas popravila. Proizvajalec je dolžan zagotavljati nadomestne dele in opremo vsaj še tri leta po preteku zakonsko določenega garancijskega roka. Če za izdelek v Sloveniji ni zagotovljenega servisa, se za servisno mesto štejejo prodajalne, kjer se izdelek prodaja. V tem primeru vas prosimo, da se oglasite v eni od prodajaln.

Za hitro obrabljive dele, ki so navedeni na seznamu sestavnih delov, garancijska določila ne veljajo.

Podjetje in sedež prodajalca:	Hofer trgovina d.o.o. • Kranjska cesta 1 • 1225 Lukovica • Slovenia
Naslov(i) servisa:	Royalbeach Slovenija • Kidričeva 92 • SLO-4220 Škofja Loka
Pomoč po telefonu:	0 038/616 009 387
E-pošta:	servis.hofer@siol.net
Oznaka proizvajalca/uvoznika:	Royalbeach Austria Spiel- & Sportartikel Vertriebs GesmbH Postfach 37 • A-5110 Oberndorf
Oznaka proizvoda:	Krožni studijski ergometer S10
Številka proizvoda/proizvajalca:	35001
Številka artikla:	21468
Akcijska obdobje:	11/2010

Opis napake: ....

....

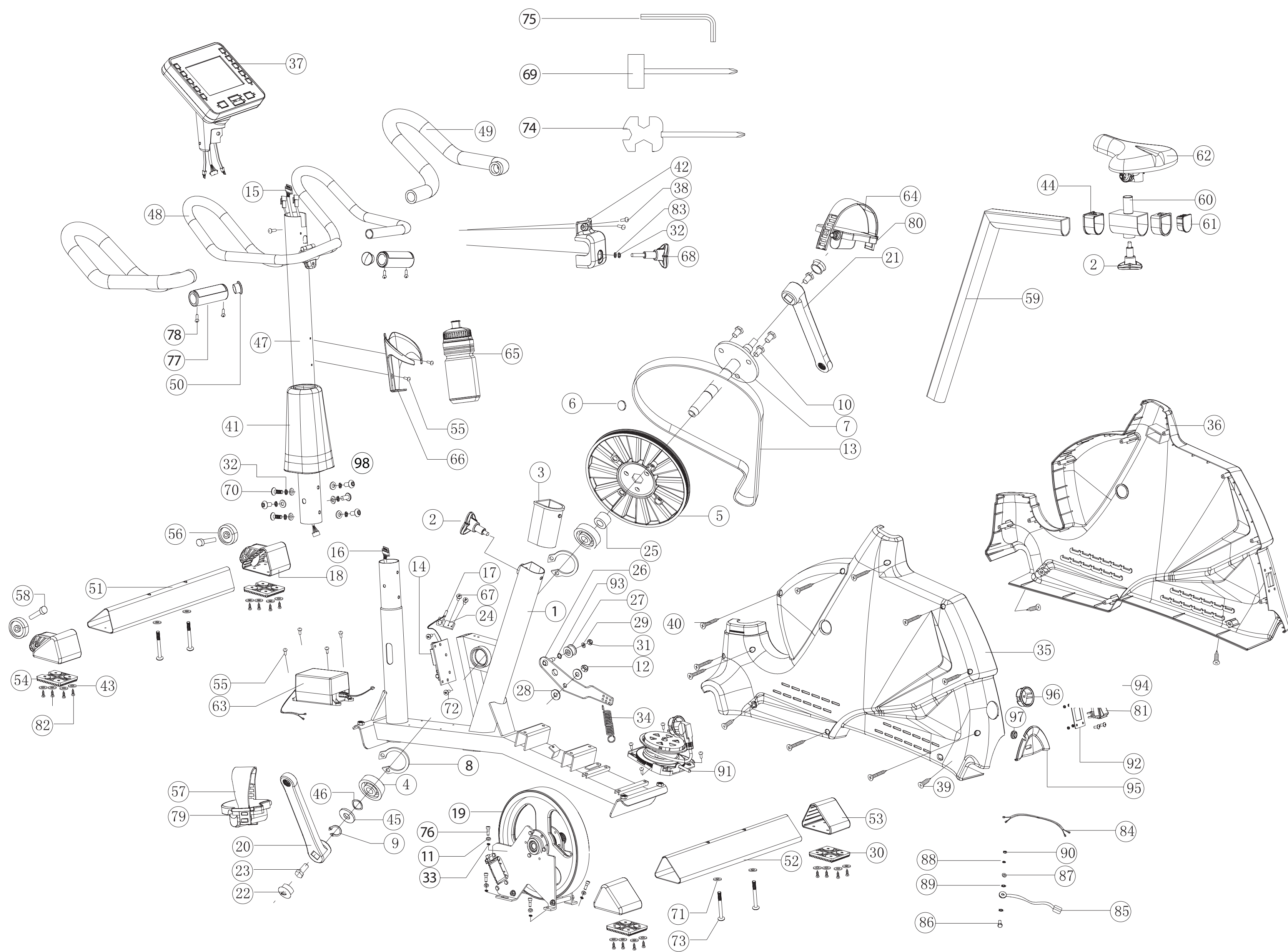
....

Naziv kupca: ....

Poštna številka/kraj: .... Ulica: ....

Tel.št./email: ....

Podpis: ....


75
69
74
37
49
42
38
83
32
68
62
64
80
44
60
61
15
48
2
21
59
78
77
50
47
65
10
7
13
6
41
55
66
36
32
98
70
3
5
2
56
25
16
18
51
14
17
67
24
26
93
27
58
1
29
40
31
12
35
55
63
54
43
82
72
28
34
96
94
81
97
92
91
95
39
8
57
46
4
79
45
20
9
19
76
11
33
23
22
53
52
30
84
90
88
87
89
85
86
71
73

Nr.	Beschreibung	Anzahl
1	Hauptrahmen	1
2	Schnellverstellknopf	2
3	Kunststoffhülse	1
4	Tretlager 6203	2
5	Keilriemen Ø 260	1
6	Magnet N35 Ø 15mm	1
7	Kurbelwelle	1
8	Abdeckung für Kurbel	2
9	Federring	1
10	Schraube für Kurbelwelle M8*12	3
11	Federring Ø 6	4
12	Nylon Mutter M10	1
13	Keilriemen 415 J6	1
14	Steuerungsplatine	1
15	Computerkabel (oberer Teil)	1
16	Computerkabel (unterer Teil)	1
17	Sensor	1
18	Transportrollen	2
19	Schwungrad mit Magnetbremse	1
20	Tretkurbel L170	1
21	Tretkurbel R170	1
22	Tretkurbel Abdeckkappe	2
23	Schraube M8	2
24	Kunststoffhalter für Sensor	1
25	Verbindungskabel	1
26	Spannbügel	1
27	Spannrolle	1
28	Unterlegscheibe 1T	1
29	Unterlegscheibe 2T	1
30	Gummistandfußablage	2
31	Nylon Mutter M8	1
32	Federring Ø 8	5
33	Unterlegscheibe Ø 6	4
34	Feder für Keilriemen	1
35	Seitenschale L	1
36	Seitenschale R	1
37	Computer	1
38	Schraube M6	3
39	Schraube	4
40	Schraube	9
41	Lenkersäuleverkleidung	1
42	Lenkerverkleidung	1

Nr.	Beschreibung	Anzahl
43	Gummi Stopper	8
44	Buchse	2
45	Unterlegscheibe 17	1
46	Wellscheibe	1
47	Lenkersäule	1
48	Lenker	1
49	Schaumstoffüberzug für Lenker	2
50	Endkappe Lenker	2
51	Standfuß vorne	1
52	Standfuß hinten	1
53	Abdeckkappe für hinteren Standfuß	2
54	Abdeckkappe für vorderen Standfuß	2
55	Schraube M5	6
56	Transportrollen	2
57	Riemen für Pedal L	1
58	Stift	2
59	Sattelstütze	1
60	Horizontale Sattelverstellstütze	1
61	Endkappe	1
62	Sattel	1
63	Adapter	1
64	Riemen für Pedal R	1
65	Trinkflasche	1
66	Trinkflaschenhalter	1
67	Schraube M5	2
68	T-Schraube	1
69	Schraubenschlüssel	1
70	Schraube M8	6
71	Unterlegscheibe 8x19x2T	4
72	Schraube M4	6
73	Schraube M8x72	4
74	Schraubenschlüssel	1
75	Inbusschlüssel	1
76	Schraube	4
77	Handpulssensor	2
78	Schraube	4
79	Pedal L	1
80	Pedal R	1
81	Netzschalter	1
82	Schraube	16
83	Unterlegscheibe	1
84	Erdungskabel 1	1

Nr.	Beschreibung	Anzahl
85	Erdungskabel 2	1
86	Schraube M5 Q235	1
87	Unterlegscheibe M5 Q235	1
88	Federring M5 Q235	1
89	Unterlegscheibe M5Q235	2
90	Mutter Q235	4
91	Kabelrolle PP	1
92	Vorrichtung für Ein/Aus Schalter Q235	1
93	Wellenscheibe φ10 Q235	1
94	Schraube M5 Q235	4
95	Hintere Abdeckung PS	1
96	Steckerhalter PS	1
97	Abdeckung für Kabel PVC	1
98	Untelegscheibe gebogen Q235	6
99	Blisterkarte	1

Liste des pièces détachées

N°	Description	Nombre
1	Cadre principal	1
2	Bouton de réglage rapide	2
3	Gaine plastique	1
4	Pédalier 6203	2
5	Courroie trapézoïdale Ø 260	1
6	Aimant N35 Ø 15mm	1
7	Arbre-manivelle	1
8	Cache pour manivelle	2
9	Rondelle élastique bombée	1
10	Vis pour arbre-manivelle M8*12	3
11	Rondelle élastique bombée Ø 6	4
12	Ecrou nylon M10	1
13	Courroie trapézoïdale 415 J6	1
14	Platine de commande	1
15	Câble d'ordinateur (partie supérieure)	1
16	Câble d'ordinateur (partie inférieure)	1
17	Capteur	1
18	Roulettes de transport	2
19	Roue d'inertie avec frein à électroaimant	1
20	Manivelle de pédalier L170	1
21	Manivelle de pédalier R170	1
22	Capuchon de manivelle de pédalier L170	2
23	Vis M8	2
24	Support plastique pour capteur	1
25	Câble de raccordement	1
26	Etrier de tension	1
27	Galet tendeur	1
28	Rondelle plate 1T	1
29	Rondelle plate 2T	1
30	Reposoir pour pied en plastique	2
31	Ecrou nylon M8	1
32	Rondelle élastique bombée Ø 8	5
33	Rondelle plate Ø 6	4
34	Ressort pour courroie trapézoïdale	1
35	Coffre latéral L	1
36	Coffre latéral R	1
37	Ordinateur	1
38	Vis M6	3
39	Vis	4
40	Vis	9
41	Habillage de la colonne du guidon	1
42	Habillage du guidon	1
43	Arrêt plastique	8
44	Douille	2
45	Rondelle plate 17	1
46	Rondelle ondulée	1
47	Colonne de guidon	1
48	Guidon	1
49	Habillage mousse pour guidon	2
50	Embout guidon	2
51	Pied avant	1
52	Pied arrière	1
53	Capuchon pour pied arrière	2
54	Capuchon pour pied avant	2
55	Vis M5	6
56	Roulettes de transport	2
57	Courroie pour pédale L	1
58	Cheville	2
59	Supports de selle	1
60	Supports réglables de selle horizontaux	1
61	Capuchon	1
62	Selle	1
63	Adaptateur	1
64	Courroie pour pédale R	1
65	Gourde	1
66	Support pour gourde	1
67	Vis M5	2
68	Vis en T	1
69	Clé plate	1
70	Vis M8	6
71	Rondelle plate 8x19x2T	4
72	Vis M4	6
73	Vis M8x72	4
74	Clé plate	1
75	Clé à six pans creux	1
76	Vis	4
77	Capteur de pouls manuel	2
78	Vis	4
79	Pédale L	1
80	Pédale R	1
81	Interrupteur réseau	1
82	Vis	16
83	Rondelle plate	1
84	Câble de mise à la terre 1	1
85	Câble de mise à la terre 2	1
86	Vis M5 Q235	1
87	Rondelle plate M5 Q235	1
88	Rondelle élastique bombée M5 Q235	1
89	Rondelle plate M5Q235	
90	Ecrou Q235	4
91	Rouleau de câble PP	1
92	Dispositif pour interrupteur marche/arrêt Q235	1
93	Rondelle ondulée φ10 Q235	1
94	Vis M5 Q235	4
95	Habillage arrière PS	1
96	Support prise PS	1
97	Cache pour câble PVC	1
98	Rondelle plate incurvée Q235	6
99	Carte sous emballage transparent	1

Elenco parti di ricambio

N.	Descrizione	Quantità
1	Telaio principale	1
2	Pomello di regolazione rapida	2
3	Fodero di plastica	1
4	Cuscinetto a sfere per pedale 6203	2
5	Cinghia trapezoidale Ø 260	1
6	Magnete N35 Ø 15 mm	1
7	Albero della pedivella	1
8	Calotta di protezione della pedivella	2
9	Rosetta elastica	1
10	Vite per albero della pedivella M8*12	3
11	Rosetta elastica Ø 6	4
12	Dado nylon M10	1
13	Cinghia trapezoidale 415 J6	1
14	Piastrina di comando	1
15	Cavo del computer (parte superiore)	1
16	Cavo del computer (parte inferiore)	1
17	Sensore	1
18	Rotelle per trasporto	2
19	Volano con freno elettromagnetico	1
20	Pedivella sinistra 170	1
21	Pedivella destra 170	1
22	Calotta di protezione della pedivella	2
23	Vite M8	2
24	Portasensore in plastica	1
25	Cavo di collegamento	1
26	Staffa	1
27	Tenditore a rullo	1
28	Rondella 1T	1
29	Rondella 2T	1
30	Base in gomma del piede di appoggio	2
31	Dado nylon M8	1
32	Rosetta elastica Ø 8	5
33	Rondella Ø 6	4
34	Molla per cinghia trapezoidale	1
35	Guscio laterale sinistro	1
36	Guscio laterale destro	1
37	Computer	1
38	Vite M6	3
39	Vite	4
40	Vite	9
41	Rivestimento del tubo del manubrio	1
42	Rivestimento del manubrio	1

N.	Descrizione	Quantità
43	Elemento di fermo in gomma	8
44	Bussola	2
45	Rondella 17	1
46	Rondella ondulata	1
47	Tubo del manubrio	1
48	Manubrio	1
49	Rivestimento in materiale espanso per manubrio	2
50	Calotta terminale del manubrio	2
51	Piede di appoggio anteriore	1
52	Piede di appoggio posteriore	1
53	Calotta di protezione del piede di appoggio posteriore	2
54	Calotta di protezione del piede di appoggio anteriore	2
55	Vite M5	6
56	Rotelle per trasporto	2
57	Cinghia per pedale sinistro	1
58	Perno	2
59	Tubo reggisella	1
60	Guida di regolazione orizzontale della sella	1
61	Calotta terminale	1
62	Sella	1
63	Adattatore	1
64	Cinghia per pedale destro	1
65	Borraccia	1
66	Portaborraccia	1
67	Vite M5	2
68	Vite con testa a T	1
69	Chiave inglese	1
70	Vite M8	6
71	Rondella 8x19x2T	4
72	Vite M4	6
73	Vite M8x72	4
74	Chiave inglese	1
75	Chiave per viti a esagono cavo	1
76	Vite	4
77	Sensore per misurazione pulsazioni a contatto manuale	2
78	Vite	4
79	Pedale sinistro	1
80	Pedale destro	1
81	Interruttore di alimentazione	1
82	Vite	16
83	Rondella	1
84	Cavo di messa a terra 1	1

N.	Descrizione	Quantità
85	Cavo di messa a terra 2	1
86	Vite M5 Q235	1
87	Rondella M5 Q235	1
88	Rosetta elastica M5 Q235	1
89	Rondella M5Q235	2
90	Dado Q235	4
91	Rotolo di cavo PP	1
92	Dispositivo per interruttore on/off Q235	1
93	Rondella ondulata φ10 Q235	1
94	Vite M5 Q235	4
95	Calotta posteriore PS	1
96	Supporto per spina PS	1
97	Calotta di protezione per cavo PVC	1
98	Rondella piegata Q235	6
99	Scheda blister	1

Pótalkatrész



Szám.	Leírás.	Darabszám
1	fő tartóváz	1
2	gyorsbeállító gomb	2
3	műanyag hüvely	1
4	Tretlager 6203	2
5	ékszíj Ø 260	1
6	mágnes Ø 15mm	1
7	hajtókar tengely	1
8	hajtókar tengely borítás	2
9	rugós alátét	1
10	hajtókar tengely csavar M8*12	3
11	rugós alátét Ø 6	4
12	nylon anya M10	1
13	ékszíj 415 J6	1
14	vezérlőkártya	1
15	számítógépkábel (felső rész)	1
16	számítógépkábel (alsó rész)	1
17	érzékelő	1
18	szállítógörgők	2
19	lendkerék mágnesfékkel	1
20	hajtókar L170	1
21	hajtókar R170	1
22	hajtókar borítás	2
23	csavar M8	2
24	műanyag tartó az érzékelőhöz	1
25	összekötőkábel	1
26	feszítő kengyel	1
27	feszítő görgő	1
28	alátét 1T	1
29	alátét 2T	1
30	lábtartó gumi	2
31	nylon anya M8	1
32	rugós alátét Ø 8	5
33	alátét Ø 6	4
34	ékszíj rugó	1
35	baloldali burkolat	1
36	jobboldali burkolat	1
37	számítógép	1
38	csavar M6	3
39	csavar	4
40	csavar	9
41	kormányoszlop burkolat	1
42	kormányburkolat	1

Szám.	Leírás.	Darabszám
43	gumi vég	8
44	Hüvely	2
45	alátét 17	1
46	hullámos alátét	1
47	kormányoszlop	1
48	kormány	1
49	habszivacsborítás a kormányhoz	2
50	kormány zárósapka	2
51	elülső láb	1
52	hátsó láb	1
53	borítósapka a hátsó lábhoz	2
54	borítósapka az elülső lábhoz	2
55	csavar M6	6
56	szállítógörgők	2
57	szíj a baloldali pedálhoz	1
58	csap	2
59	nyeregtámasz	1
60	horizontális nyeregtámasz állító	1
61	zárósapka	1
62	nyereg	1
63	adapter	1
64	szíj a jobboldali pedálhoz	1
65	kulacs	1
66	kulacstartó	1
67	csavar M5	2
68	T csavar	1
69	csavarkulcs	1
70	csavar M8	6
71	alátét 8x19x2T	4
72	csavar M4	6
73	csavar M8x72	4
74	csavarkulcs	1
75	inbuszkulcs	1
76	csavar	4
77	pulzusmérő érzékelő	2
78	csavar	4
79	baloldali pedál	1
80	jobboldali pedál	1
81	hálózati kapcsoló	1
82	csavar	16
83	alátét	1
84	földelő kábel 1	1

Szám.	Leírás.	Darabszám
85	földelő kábel 2	1
86	csavar M5 Q235	1
87	alátét M5 Q235	1
88	rugós alátét M5 Q235	1
89	alátét M5Q235	2
90	anya Q235	4
91	kábelfeltekerő PP	1
92	be- és kikapcsoló berendezés Q235	1
93	hullámos alátét φ10 Q235	1
94	csavar M5 Q235	4
95	hátsó burkolat PS	1
96	dugótartó PS	1
97	kábel borítás	1
98	hajlított alátét Q235	6
99	bliszterkártya	1

Seznam rezervnih delov

Št.	Naziv	Število
1	Glavni okvir	1
2	Gumb za hitro prestavitev	2
3	Tulec iz umetne mase	1
4	Gonilni ležaj 6203	2
5	Klinasti jermen Ø 260	1
6	Magnet N35 Ø 15 mm	1
7	Ročična gred	1
8	Pokrivalo za ročico	2
9	obroč	1
10	Vijak za ročično gred M8*12	3
11	Vzmetni obroč Ø 6	4
12	Najlonska matica M10	1
13	Klinasti jermen 415 J6	1
14	Upravljalna plošča	1
15	Računalniški kabel (zgornji del)	1
16	Računalniški kabel (spodnji del)	1
17	Senzor	1
18	Kolesa za transport	2
19	Vztrajnik z magnetno zavoro	1
20	Pedal L170	1
21	Pedal R170	1
22	Pokrivalo za pedal	2
23	Vijak M8	2
24	Držalo iz umetne mase za senzor	1
25	Povezovalni kabel	1
26	Vpenjalna naprava	1
27	Napenjalni valj	1
28	Podložka 1T	1
29	Podložka 2T	1
30	Podložka za podnožje iz gume	2
31	Najlonska matica M8	1
32	Vzmetni obroč Ø 8	5
33	Podložka Ø 6	4
34	Vzmet za klinasti jermen	1
35	Stranski oklep L	1
36	Stranski oklep D	1
37	Računalnik	1
38	Vijak M6	3
39	Vijak	4
40	Vijak	9
41	Preobleka za krmilni drog	1
42	Preobleka za krmilo	1
43	Zaustavljalnik iz gume	8
44	Puša	2
45	Podložka 17	1
46	Valovita ploščica	1
47	Krmilni drog	1
48	Krmilo	1
49	Prevleka iz pene za krmilo	2
50	Zaključna kapica krmilo	2
51	Sprednje podnožje	1
52	Zadnje podnožje	1
53	Kapica za zadnje podnožje	2
54	Kapica za sprednje podnožje	2
55	Vijak M5	6
56	Kolesa za transport	2
57	Jermen za levi peda	1
58	Zatič	2
59	Opora za sedež	1
60	Vodoravna opora za prestavljanje sedeža	1
61	Zaključna kapica	1
62	Sedež	1
63	Adapter	1
64	Jermen za desni pedal	1
65	Plastenka	1
66	Držalo za plastenko	1
67	Vijak M5	2
68	T-vijak	1
69	Izvijač	1
70	Vijak M8	6
71	Podložka 8 x 19 x 2T	4
72	Vijak M4	6
73	Vijak M8 x 72	4
74	Izvijač	1
75	Imbus ključ	1
76	Vijak	4
77	Ročni senzor za srčni utrip	2
78	Vijak	4
79	Levi pedal	1
80	Desni pedal	1
81	Omrežno stikalo	1
82	Vijak.	16
83	Podložka	1
84	Kabel za ozemljitev 1	1
85	Kabel za ozemljitev 2	1
86	Vijak M5 Q235	1
87	Podložka M5 Q235	1
88	Vzmetni obroč M5 Q235	1
89	Podložka M5Q235	2
90	Matica Q235	4
91	Kabelski boben PP	1
92	Priprava za stikalo za vklop/izklop Q235	1
93	Valovita ploščica φ10 Q235	1
94	Vijak M5 Q235	4
95	Zadnje pokritje PS	1
96	Držalo za vtič PS	1
97	Pokritje za kabel PVC	1
98	Ukrivljena podložka Q235	6
99	Pretisni omot	1

